مفكرة الأم الحائرة

كيف تعالجين طفلك من الأمراض

دار الروضة



DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAK. El-AzHAR

مفكرة الأم الحائرة

كيف تعالجين طفلك من الأمراض

تأليف

دكتورة عايدة أحمد صلال

دار الروضة
للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

الأم لا تعطى ابنها مضاداً حيوياً دون أمر الطبيب

• ما هى المضادات الحيوية؟

هى مواد مصنعة أو مستخرجة من كائنات حية لقتل وإيقاف نمو كائن حى آخر.

• وما هى مادة البنسلين؟

مستخرجة من فطر، وتقتل كثيراً من أنواع الميكروبات.

• متى يحدث سوء استخدام المضادات؟

كثير من الناس يستخدمون المضادات الحيوية لعلاج الأمراض الفيروسية، مثل الأنفلونزا. والحصبة ونزلات البرد، والجديرى، والنكاف وهى أمراض سببها فيروس، فلا يؤثر فيها المضاد الحيوى وينجم عنها مضاعفات وآثار جانبية وسمية بدون عائد.

• ما هى الآثار الجانبية لها؟

المضادات الحيوية مواد فعالة، فهى تقتل الميكروبات وتؤثر فى كثير من خلايا الجسم، وتصبح عبئاً ثقيلاً على باقى غدد وأعضاء الجسم الأخرى ذات الوظائف المهمة.

• ما هى هذه الغدد؟

غدة الكلى أو ما يتأثر بالمضاد الحيوى حيث يؤدى إلى قلة سريان البول. وظهور زلال فى البول ويسبب ارتفاع نسبة البولينا فى الدم.

• هل لها تأثير على الكبد؟

الكبد من الأعضاء التى تتحمل أعباء تنوء عن حملها الجبال والمضادات الحيوية تؤثر على خلايا الكبد وتؤدى إلى ارتفاع إنزيماته ويحسب على المضادات الحيوية أنها تؤدى إلى ظهور الصفراء.

• هل من تأثيرات أخرى؟

هناك بعض المضادات تؤدى إلى الأضرار بالعصب السمعى.. وتتلف عصب الاتزان كما يحدث طفح جلدى بسببها أحياناً. وقد تسبب الصمم وفقدان القدرة على الاتزان وخاصة أثناء المشى.

● وهل تؤثر المضادات على البصر؟

هناك مجموعة من المضادات تؤثر على العصب البصرى ونخاع العظام وتؤدى إلى تهتك خلايا النخاع. وقد تؤدى إلى الوفاة أحياناً.

● هل أوقف إنتاج بعض المضادات الحيوية وما زلنا نستخدمها؟

عقار شائع نستخدمه بدون تذكرة طبية ويمكن لأى عابر سبيل دخول أية صيدلية لشراء العقار رغم أن بعض الدول منعت استخدامه مثل أمريكة.. العقار اسمه "الكورومفينيكول" وقد قررت ألا يصرفه سوى طبيب الحميات وما زال هذا العقار يستخدم فى مصر على نطاق واسع لعلاج حمى التيفوئيد.. رغم أن هناك عقاقير أخرى ظهرت فعالة للغاية لعلاج المرض.

● لماذا يستخدم المضاد الحيوى؟

الالتهابات الميكروبية التى تسبب حمى مثل التيفوئيد أو بسبب التهابات فى عضو أو جزء من عضو مثل الالتهابات الرئوية واللوزتين والمسالك البولية والالتهاب ومتاعب المرأة.

● كيف يتم تقدير جرعات المضاد لكل مريض؟

كل المضادات الحيوية.. تقدر جرعاتها بحجم الجسم والجرعة، فالتى يتناولها الرجل تختلف عن تلك الخاصة بالطفل.. ويقدر حجم الجسم حسب الوزن أو مسافة سطح الجلد.

● من ذا الذى يقدر وقت تعاطى المضادات؟

قبل وصف أى مضاد حيوى ينبغى أن يكون الطبيب عالماً بديناميكية الدواء والجسم أى كيف يمتص وكيف يسرى، وأين يتركز فى الأعضاء المختلفة وكيف يخرج من الجسم فى صورة بول أو عرق أو يخرج عن طريق الكلية ومتى يتخلص من الجسم ويخرج تماماً وحسب المدة التى يستغرقها الدواء للخروج من الجسم يقدر تعاطى الدواء كل ست ساعات أو كل ٨ ساعات أو ١٢ ساعة أو كل ٢٤ ساعة.

● لماذا يرتبط الفيتامين بالمضاد الحيوى؟

خطأ كبير من يقول أن الفيتامينات ينبغى أن تؤخذ مع المضادات الحيوية. وهناك إسراف فى استخدام الفيتامينات بدون داع وينبغى ألا يتم تناول الفيتامين إلا فى حالات نقصه فى الجسم.

ومعروف أن الفيتامينات الذائبة فى الماء مثل فيتامين B . C تفرز إلى الخارج بعد ساعات من تعاطيها وأية فيتامينات زائدة تخرج إلى "الصرف الصحى" وهو وحده المستفيد.

أما الفيتامينات فى الدهون مثل A . E فسوف يخزنها الجسم فى الكبد وأعضاء أخرى وتتراكم ويؤدى تراكمها إلى مضاعفات قد تكون خطيرة مثل تكوين الحصوات فى المسالك البولية وارتفاع نسبة الكالسيوم فى الدم وهو ما يسمى "التسمم بالكالسيوم" فينتج الصداع والمغص والقىء.

● متى يتم تعاطى فيتامينات مع المضادات؟

تعاطى المضادات الحيوية لأيام لا يسبب نقص فى الفيتامينات أما إذا كان لأسابيع أو شهور وعن طريق الفم فيؤدى هذا إلى قتل عدد من الميكروبات الصديقة الموجودة بالأمعاء والتى تشارك فى صنع الفيتامينات لنا.. وهذه هى الحالة الفريدة التى تحتاج إلى تعاطى فيتامينات.

● من الذى يقرر ذلك؟

الطبيب المتخصص وحده. هو الذى يحدد مدة تعاطى المضاد الحيوى.. ونوع الفيتامينات ولابد أن يستمر المريض فى تناول المضاد الحيوى بعد انخفاض الحرارة. وفى مرض مثل التيفوئيد.. فإن المريض يتعاطى المضادات لمدة أسبوعين حتى بعد انخفاض الحرارة بعد اليوم الخامس من بدء التعاطى.

● لماذا لا يتغلب الجسم على الميكروبات؟

يتكون جهاز المناعة الطبيعى فى الجسم من الجلد السليم والأغشية المخاطية السليمة وكرات الدم البيضاء الالتهامية التى تقف عند مواضع الاختراق على الحدود والخلايا الليمفاوية التى تكون الهيكل الأساسى له.

والمضاد الحيوى يتولى قتل أعداد هائلة من الميكروبات الغازية حيث يحمل جزءاً من أعباء الجهاز المناعى الطبيعى.. فيمنع تكاثر الميكروبات وفى بعض الأحيان يتولى المضاد الحيوى، التعامل معها مثل مرض الدرن..

• هل تمنع الأم ابنها من تناول المضاد الحيوى؟

إنها أم عاقلة التى ترفض إعطاء المضادات الحيوية لابنها. ولكن إذا رأى الطبيب الثقة المتقنة لفنه ضرورة تناول المضاد الحيوى فعلا الأم أن تقتنع مثلاً التهاب اللوزتين، يتم علاجه بلا مضادات حيوية ولكن المضاد المناسب يحمى الطفل من مضاعفات خطيرة مثل الحمى الروماتيزمية أو التهاب الكليتين الحاد.

• هل يستخدم لعلاج الإسهال؟

من قال إن الإسهال يتم علاجه بمضاد حيوى إن نصف حالات الإسهال بسبب فيروس لا يؤثر أى مضاد حيوى فيه. وبعض حالات الإسهال تسببها طفيليات مثل الجارديا لا تؤثر فيها المضادات.. وحالات أخرى بسبب ملائمة الطعام الذى يأكله الطفل مثل الفواكه النيئة غير الناضجة له وهنا لا يفيد المضاد الحيوى.

أما إذا كان الإسهال بسبب عدوة ميكروبية مثل السلامونيلا والشيجيلا.. فإن الإنسان يحتضن ملايين الميكروبات الحميدة المتعايشة معه مثل "باسيلا القولون".

• هل هناك معاذير بالنسبة لنوعيات الأكل التى تصاحب المضاد؟

الأكل يعتمد على نوع المرض فإذا كان المرض قد أصاب المعدة فإن الأكل يكون خفيفاً قليلاً.

• ما هى شروط تعاطى المضاد الحيوى؟

عليك أن تعرف عدوك وتحاربه بالسلاح المؤثر. وليس هناك مضاد حيوى يفيد فى كل الحالات ولكل أنواع العدوى.

وهنا ينبغى عزل الميكروب. وإجراء مزرعة له، لأن هناك ٨ ميكروبات، تسبب مثلا التهابات المسالك البولية، وهذا العزل يؤدى إلى معرفة المضاد الحيوى المناسب. حتى لا تسرف فى استخدام نوع غير فعال وبكمية أكثر من اللازم.. لأن عدد مادات الميكروبات ٦٠٠ مضاد والشائع منها ٦٠ فقط! ولعل من أحدث الأخبار الهامة أننا على مشارف عصر مضادات الفيروسات بعلاج "مجموعة الهيرس" وهو الاختراع الذى انتظرناه طويلاً.

● **اللسان هل هو عضو منسى؟**

اللسـان.. هـو صـوت الإنسـان، مـنه تخـرج الألفاظ وبسببه قامت حروب واشتعلت معارك وعقدت معاهدات سلام واللسان لفظ حلو.. أو ردىء وهو الذى يسعد الإنسان أو يتعسه وهو عضو غير منسى، إنه حصان الكلمة فإذا أحكمت لجامه.. سيطرت على مشاعرك.

● **ماذا عن مهام اللسان؟**

اللسـان عضـو عضلى. يحتوى على غدد لعابية صغرى تفرز اللعاب وترطب الفم.. وهو ذواق الطعام، وهو الذى يهد هذا الأكل ويكوره ويلقى به من فمك إلى فُمك.. ويقلب الطعام ويحركه وهو ما يسترو مخارج الألفاظ، ويتحكم فى ألفاظ معينة. وحروف محددة مثل السين والشين.. واللسان مغطى بغشـاء مخـاطى. وزوائـد مخـتلفة فـى توزيعهـا عـلى سـطح اللسـان.. وتجعلـه ذا مـلمس خشن هذه الـزوائد.. تحمـل بعـض الصـبغات ولونها غامق. وإذا طالت هذه الزوائد تغطى سطح اللسان.. ويصبح لـون اللسان أسود كلون الشعر.. ويسبب الإزعاج للمريض لأنه يحك فى سقف الحلق وربما الإحساس بالقىء لأن الشعر فى الحلق.

● **ما هى وظائف اللسان؟**

الكـلام والحديـث واللت والعجن. وإفراز الغدد اللعابية. والبلع والتذوق. إنه يتذوق الطعام الفاسـد والمملح.. والمشـروب المسـكن.. إنـه يكتشـف المـادة الغريـبة.. إنـه يكتشـف الشراب والطعام الفاسدين..

● **متى يكون اللسان طويلاً؟**

اللسـان ينقسم إلى ثلاثة أجزاء خلفى وهو اللغلوغ وجزئين أماميين يقسمهما خط محفور فى اللسـان وحجم اللسان يتكيف مع حجم الفم. ولكن إذا تم خلع الأسنان.. أو تم تركيب طقم فإن اللسان

يطـول ويخـرج من الفك لأن الأسنان تحبس اللسان داخل تجويفه وعندما يتم تركيب طقم فإن اللسان يضرب فى الأسنان والطقم معاً وربما يطرده.

● ما أهمية اللسان فى الأكل والشراب؟

اللسـان مهـم فـى الـبلع.. ولأنـه كلـه عضـلات فإنه يسحب الأكل بمهارة ومن فك إلى فك.. ويـنظف الأسـنان.. ويـتحرك فـى الفـك كلـه وينثـنى يميـناً ويسـاراً ولأعلى وأسفل. يحمى المعدة من المشـروبات الساخنة، ويدفىء المشروبات الباردة. حماية للمعدة. لأنه هو الذى ينقبض ليدخل الطعام إلى طريق البلع.

● هل له علاقة بالأمراض؟

اللسـان مـرآة الجسـم، وعـلى سطحه تظهر الأمراض فى صمت، فإذا تغير لون سطح اللسان بغشـائه المخـاطى وردى اللـون إلى لـون أبـيض فـإن ذلك يفضح الأمراض التى تصيب الجسد. فإن كان باهـت اللـون غـير وردى.. فهـذه إشـارة إلى وجـود أنيميا وأمراض بالجهاز الهضمى وإذا ازرق اللون فهـذا دلالـة مـرض بالقلـب، وإذا أكتنسى بطبقة بيضاء كان هذا دلالة الإصابة بالفطر.. أو أن المريض حصل على جرعات كثيرة من المضادات الحيوية.. كما يفضح اللسان نزلات البرد والمعوية.

● هل هناك أمراض أخرى؟

لعـل أبـرز مـا يكشـفه اللسـان هو مرض "أديسون" أى هبوط وظائف الغدة الكلوية ومتاعب حديثى الـولادة وأعمـار الشـيخوخة حيـث تهـبط المناعة وتؤدى إلى تلون الفطر موفد اللسان.. وأيضاً الأمـراض النفسـية والعصـبية واضـطراباتها.. حيث يظل المريض دائم النظر إلى لسانه فى المرآة.. ولا ننسـى مـرض "الكـانديدا".. ذلك اللون الأبيض الذى يظهر على اللسان ينبئ عن وجود أورام ليست خبيـثة وليسـت حميدة، كما يتناول البعض أقراص الأسبرين ووضعها بجوار الضروس المؤلمة لتهدئة الألم.. فإن اللسان ينكسى بطبقة من اللون الأبيض.

• وماذا عن أمراض اللسان فى الأطفال؟

عندما يصبح لون اللسان فى لون الفراولة غير الناضجة يشتبه فى إصابة الطفل بالحمى القرمزية ثم يحمر الوجه وتبهت الشفاه ويبوح اللسان بالأمراض بسبب نقص إفراز الغدة الدرقية فى الأطفال.

• هل اللسان يولد بعيوب خلقية؟

اللسان المشقوق يشبه لسان الثعبان.. وهو يولد وليس ملتحماً ويصبح منقسماً فى المنتصف.. ويكتشف عند الولادة.. وأحياناً يكون اللسان مربوطاً من أسفل فى قاع الفم بما يعوق الكلام.. وهنا تجرى جراحة بسيطة لفك هذا الربط.. أيضاً اللسان الجغرافى حيث تزيد على سطح اللسان بعض الزوائد وتقل فى منطقة.. وهو يشبه ما يحدث للقارات مكان التآكل والنحر والترسيب.. وفى مناطق فوق اللسان تتصحر أى تختفى الزوائد.. ثم تعود مرة أخرى بما يشبه طريقة التوزيع الجغرافى للسكان فى العالم.

• هل اللسان القصير عيب خلقى؟

اللسان حجمه من حجم الفم.. ودليل ذلك إذا خلعت أسنانك الأمامية أو الخلفية تمهيداً لتركيب طقم من الأسنان فإن اللسان يفلت من الفم ويخرج مع مخارج الألفاظ. ويصبح طويلاً لأنه وجد ثغرة يخرج منها إلى الخارج.

• ومتى يكون اللسان طويلاً؟

قد يكون السبب تضخماً فى عضلات اللسان أو يكون بسبب نقص إفراز الغدة الدرقية، أو زيادة فى إفراز الغدة النخامية.. أيضاً يكون طويلاً فى حالة الطفل المنجولى "المغولى".

• ما هى مهمة اللسان فى الأكل؟

تذوق الطعام، تحريك كمية الأكل فى الفم.. خلط الأكل مع اللعاب.. تكسير العناصر.. إفراز اللعاب.. جر الطعام على جانب الفم أثناء الكلام.. دفع الأكل فى نهاية الحلق تصريف احتباس الطعام فى جوانب الأسنان وأعلاها وهو يسهل مهمة البلع.

• والتذوق؟

زوائد على اللسان مهمتها التذوق والشعور بالأكل الفاسد والساخن والضار وشديد الملوحة.. إنه الآمر الناهى فى قبول الطعام أو رفضه..

• وعلاقته بالأسنان؟

إن اللسان حصان الأسنان غير الجامح.. إنها أى الأسنان تحبسه فى حضنها ولا يخرج اللسان ويعبر عن مخارج الحروف والألفاظ إلا بعد أن تفتح الأسنان السجن له، والأسنان المكسورة أكبر خطر على اللسان وهى تؤدى إلى التهابه.. وقد يتسلل ذلك فى الإصابة بالأورام الخبيثة.. وهو يكشف عن عيوب الطقم.. وإذا كان الطقم غير سليم فإن اللسان يطرد الطقم ويرفضه.

• ما علاقة تسوس الأسنان باللسان؟

إنه يحاول نظافة اللسان.. وإفرازاته حماية للفك ومحيط الفم وهو يدفع بالطعام إلى البلع.. ولا يدع الطعام فى الفم كما هو الحال عند الإصابة بالشلل حيث يصعب على مريض الشلل النصفى أن يبلع الطعام.

• ما هى أمراض اللسان؟

اللسان يصاب سطحه بالخشونة عندما يلحق به بمرض فإنه لا يهدأ، وحينما يجد شيئاً غريباً فى الجسم فإنه يتحرك فى اتجاهه ويصاب بالأورام. بسبب السوائل الساخنة.. وأى التهاب مزمن فى اللسان خطر على تمدده ولابد من العلاج فوراً..

• اللغلوغ.. هل هو جزء من اللسان؟

اللغلوغ هو الجزء الأخير من اللسان أى الثلث الأخير واللسان مع اللغلوغ يتغير حسب العمر حيث تحدث تشققات فى السن الكبيرة وتزيد الزوائد فى طولها.. لسان الرجل أكثر عضلات من لسان السيدة.. واللسان يغير جلده أكثر من عدة مرات طوال عمر الإنسان وأثناء الكلام والأكل.. والاحتكاك بالأسنان.

• ما هى الأمراض التى تضر باللسان؟

الصرع حيث يقضم المريض اللسان أثناء حدوث النوبة الصرعية كذلك عند التخدير لابد وأن يكون طبيب التخدير واعياً لمكان اللسان حتى لا يبلع المريض اللسان ويختنق كذلك الأسنان ذات التركيب غير المتساوى الأمر يحتاج إلى تقويمها حتى لا يضار اللسان.. كذلك أورام اللسان مثل أى عضو حى يصاب بورم خبيث وحميد..

• وهل للتدخين أثر على اللسان؟

التدخين يؤثر - كمادة كيماوية على اللسان.. وكذلك القات والمخدرات.. والمكيفات عموماً.. حيث تتخلل وتحدث التهابات لسطح اللسان وتؤدى إلى بعض الأورام وتحدث التهابات بالغدد اللعابية والمغطية بسطح اللسان.. ومن حسن الحظ أن أية أورام يشعر بها المريض فوراً حيث يشعر المريض بالحرق والالتهاب فى اللسان.

• كيف يكون اللسان نظيفاً؟

نظافة اللسان مطلوبة.. ويتم ذلك بوضع ماء الأكسجين ونقطة جلسرين ونقطة ليمون على شاشة أو قطعة من القطن لنظافة اللسان بسبب سبق الإصابة بالأمراض أو الأنفلونزا والحميات..

• صغارنا المعذبون لماذا يشكون ليلاً من السعال؟

٧٠٪ من أطفال الحساسية الصدرية يشكون من حدوث أزمات ليلية على شكل سعال جاف متكرر قبل النوم من الساعة ٧ وحتى التاسعة أومن الساعة السادسة وحتى الثامنة صباحاً، وقد يقفز الطفل من فراشه لضيق التنفس بعد عدة ساعات قليلة.

• وما هو تفسيرك لذلك؟

ربما قصور فى وظيفة الرئة ليلاً أو نقص فى التشبع بالأكسجين.

• وكيف تحدث الأزمة الصدرية ليلاً؟

لا يوجد تفسير أكيد لحدوث ظاهرة الأزمة الصدرية الليلية وليست الحساسية هى السبب الوحيد.

• وما هى آخر الأبحاث فى هذا الصدد؟

قد تكون أزمة صغارنا المعذبين نتيجة تفاعل الحساسية بسبب تعرض مباشر لسبب الحساسية فى فراش الطفل مثل حشرات الفراش "الديرماتوفاجويرس" أو لوجود حيوانات منزلية مثل القطط والكلاب، وقد يكون التراب المنزلى ومن هنا يتفاعل ويزداد حدوثه عندما يلجأ الطفل إلى فراشه وبعد ساعات قليلة من بداية النوم ولاسيما إذا كان طالباً بمدرسة حضانة وما يثيره الأطفال من أتربة بسبب اللعب!

• ولماذا تظهر الأزمة بعد أربع ساعات من نوم الطفل؟

ببساطة، يحصل الطفل على موسعات الشعب التقليدية.. قبل النوم وهذه يختفى مفعولها بعد أربع أو ست ساعات من تعاطيها.

● ولماذا لا تظهر الأزمة أثناء النهار؟

يقولون أن القياسات التنفسية يحدث لها نقص فى الطفل العادى بنسبة ٤٪ ولكنه فى الطفل المصاب بالحساسية تقفز إلى ما بين ١٧ أو ٣١٪ كما تزداد إفرازات الجهاز التنفسى مع النقص فى إخراجها وبالتالى حدوث سعال ليلى جاف.

● وهل من تفسير؟

يفسر العلماء سر الأزمة الليلية، بأنه حدوث تبريد فى هواء الشهيق ليلاً، وبالتالى تتأثر مراكز الإثارة فى الشعب الهوائية وحدوث انقباضات فى عضلاتها والفحوص المعملية الحديثة أشارت إلى الانخفاض الملحوظ فى نسبة الكورتيزون والأورنالين فى البلازما فى الفجر بين أطفال الحساسية الليلية مع ارتفاع مادة الهيستامين!

● وكيف تحمى الأم طفلها؟

هناك مقدمات لأزمة تكون على شكل سعال "كحة" جافة متكررة أو "أزيز" ضغيف فى الصدر قبل النوم أو بعده بعدة ساعات.

● وما هى الأعراض؟

تختلف من طفل إلى طفل آخر، فلا يجب الانتظار إلى حيث حدوث الأزمة.

● وما هى توصياتك؟

حجرة نوم الطفل وفراشه أهم شىء فى البيت، التهوية المستمرة، تنظيف الفراش مراعاة الستائر حاملة الأتربة، مراعاة أجهزة التكييف الحاملة للفطريات، وتعريض الفراش للشمس لتقليل وجود حشرة الفراش الملعونة التى لا ترى بالعين المجردة ويجب تجنب استخدام المبيدات الحشرية وعدم استقبال أى حيوانات منزلية مثل القطط والكلاب والطيور، وحذار من التدخين فى المنزل كله، لأنه سر سعال الليل.. وسبب حدوث الأزمات الصدرية.

• وما هو العلاج؟

لا يوجد دواء واحد مؤثر تماماً للحد من شدة الأزمة الصدرية الليلة ولكن ثمة طريقة العلاج النهارى المنتظم له أثره الفعال فى "فرملة" المشكلة بين الأطفال.

• والجديد من العلاج؟

استخدام موسعات الشعب ويمتد مفعولها لمدة ١٢ ساعة قبل النوم حتى يمكن "تغطية" ساعات الفجر، وبجرعة مناسبة، ويعترف الأطباء بأنه أدى إلى تقلص الأزمات الصدرية الليلية.

• وما هى طريقة استخدام البخاخات؟

البخاخات تطورت، ولكن المهم كيفية استخدام البخاخة ذات المخزن، وتوضع فى طرف الفم ويضغط عليها من الطرف الآخر لحظة الشهيق حتى يكون العقار مؤثراً لأنه ثبت أن ٩٠٪ من الدواء لا يستفيد من المريض بسبب عدم الدراية باستخدامها.

• ولماذا يفضل مرضى الحساسية أدوية الفم؟

هناك مرضى لا يصلح معهم سوى البخاخات وغيرهم يحتاجون أجهزة موسعة للشعب. تفيد فى الأزمات المتوسطة والشديدة فى منزل المريض، وهى تعطى حسب السن أى بمعدل سنتيمتر واحد مع محلول مخفف من العقار الجديد وتوصل بمصدر كهربائى فيتكون رذاذاً، ذو فقاعات ذات أحجام صغيرة جداً ومن خلال قناع الأنف والفم يستنشق المريض بصورة عادية.

• سمعت عن عقار جديد مفيد لمرضى الحساسية؟

عقارات مشتقات دواء طويل المفعول موسع للشعب جرعتان منه كافيتان لوقف هجون زائر الفجر من الكحة والسعال والاختناق كما استخدم أخيراً عقار صوديوم جلايكيت ويعطى بالفم بدلاً من الشفاط العادى.

- وما هى مضادات الحساسية الجديدة؟

تلقى مضادات الحساسية نقداً لآثارها الجانبية مثل النوم وجفاف الحلق وقد استحدثت مجموعة من مضادات الهيستامين عبارة عن جرعة واحدة فى اليوم.

- وما هى متاعب الأدوية والمرضى مع طفل الحساسية؟

عدم النوم لفترة كافية، وعدم التركيز بالمدرسة، ورعشة فى اليد، وزيادة التوتر العصبى، والصداع، والغثيان واضطراب النبض والتبول اللاإرادى بسبب استخدام عقار الميتوفيلين، ويتوسل الأطباء إلى الأمهات بعدم زيادة جرعات الأدوية حتى لا تظهر هذه الأعراض الجانبية.

- الأطفال حديثو الولادة ما هو سبب صعوبة تنفسهم؟

الأسباب متعددة، أكثرها هو مرض آر. دى. أس RDS والالتهابات الرئوية المكتسبة أثناء الولادة، واستنشاق السائل الأمينوسى المحيط بالطفل، وعيوب أمراض القلب الخلقية وأمراض إصابات الجهاز العصبى المركزى.

- ما هو مرض آر. دى. أس R.D.S.؟

من أمراض الجهاز التنفسى، يحدث للأطفال المبتسرين والمولودين من أم مريضة بالسكر ومن جراحات قيصرية، ويظهر مع الساعات الأولى من الولادة بنهجان شديد وزيادة فى سرعة التنفس وعجز الرئة عن الاحتفاظ بنسبة الأكسوجين اللازم للدم.

- هل لتلوث الهواء صلة بمرض الحساسية؟

طبعاً تلوث الهواء وزيادة نسبة عادم السيارات به بالإضافة إلى الملوثات الخارجية من المصانع تؤدى إلى زيادة الحساسية لذلك ننصح مرضانا بالبعد عن السكن فى المناطق شديدة التلوث وعدم التعرض لعادم السيارات فى الطرقات العامة.

● هل تسبب بعض الأدوية والمسكنات الحساسية لدى الطفل؟

فى بعض الأطفال تحدث الأزمة الربوية بعد التعرض لعدوى فيروسية بالجهاز التنفسى أو بعد مجهود عضلى شديد أو باستعمال بعض الأدوية مثل الأسبرين.

● هل كل أزيز صدرى يعنى إصابة الطفل بالربو الشعبى؟

بالقطع لا. بل هذه هى إحدى الأخطاء الشائعة لدى العامة ولدى بعض صغار الأطباء وحقيقى أن الربو الشعبى هو أكثر أسباب الأزيز الصدرى شيوعاً، ولكن نفس الأزيز قد يحدث فى العديد من الأمراض مثل بعض الأمراض الفيروسية التى تصيب الجهاز التنفسى فى الأطفال الصغار واستنشاق الطفل عن طريق الخطأ لجسم غريب مثل "اللب. السودانى" ودخوله للشعب الهوائية أو لوجود عيوب خلقية بين القصبة الهوائية والمرىء، أو وجود تضخم أو هبوط بالقلب. لذلك قد يحدث الأزيز الصدرى فى بعض حالات الدرن الرئوى أو عند تضخم الغدد الليمفاوية داخل الصدر وغيرها من الأسباب.

● ما مدى خطورة الربو الشعب ى على صحة الطفل وحياته؟

هناك جانبان: الجانب المشرق أن نسبة غير قليلة من الأطفال ذوى الحساسية الصدرية تتحسن حالتهم مع مرور الزمن وبالعلاج المناسب، بل ويختفى المرض تماماً منهم فى الطفولة المتأخرة أو عند البلوغ، إلا أن هناك بعض الحالات التى يستمر الربو الشعبى فيها إلى مراحل العمر المتقدمة.

أما الجانب السىء فهو برغم التقدم الشديد فى صناعة الأدوية التى تعالج الربو الشعبى والحساسية إلا إن نسبة الوفيات بسبب الأزمات الربوية لم تقل فى الدول المتقدمة فى الأعوام الأخيرة ولعل أخطر الأسباب فى ذلك هو فشل أهل الطفل أو الطبيب المعالج فى تقدير درجة شدة

الحالـة، وبالـتالى درجـة الخطـورة ممـا يـؤدى إلى الـتأخر فـى اسـتخدام العلاج المناسب كذلك هناك الخـوف مـن اسـتعمال مشـتقات الكورتـيزون فى الحالات الشديدة بحجة تجنب الأعراض الجانبية لهذا الدواء.

• هل للرضاعة الطبيعية أهمية خاصة لأبنائنا؟

فـى العـائلات الـتى لديهـا تـاريخ لمـرض الحساسـية ننصح الأمهـات باسـتمرار الرضـاعة الطبيعـية لمـدة مـن ٤ إلى ٦ شـهور عـلى الأقـل بـدون أى إضـافات غذائـية خارجية، إذ يقلل هذا من احتمال ظهور الحساسية لدى الطفل.

• هل يمارس ابنى حياته الطبيعية دون خوف؟

عـلى الأم والأب أنـه يعلما أن لا داعى للخوف الشديد والزائد عن الحد لأنه قد يؤثر سلبياً عـلى الصـحة النفسـية لأطفالنا فكثير من الأطفال ذوى حساسية الصدر والربو الشعبى يمارسون حياة طبيعـية كاملـة، ويمارسـون الرياضة بانتظام بل وحصل بعضهم على الميداليات الذهبية فى مسابقات الألعـاب الأولمبـية وبـتعاون الآبـاء مـع الطبيـب وتفهمهـم لطبـيعة المرض سيتغلب الطفل على جميع المشاكل.

• الربيع أو الخريف أيهما أكثر شقاء للطفل؟

فصل الربيع بما يحمله من زهور لقاح.. قد يسبب أزمة الحساسية. كذلك الخريف وتقلباته الجوية الباردة.. وعموماً الاحتراس مطلوب فى الفصلين.

• ما هو مستقبل علاج الحساسية لأطفالنا؟

تقويـة جهـاز المناعة، ولذلـك نجد الأطفال عندما يقتربون من سن البلوغ ومع زيادة وجود هرمونات الذكورة يختفى المرض تدريجياً

• من أكثر تعرضاً للحساسية الولد أم البنت؟

كل ولدين يصابان بالأزمة يقابلهما بنت واحدة.. أى أن البنت بولدين عكس الشرع فى الميراث!.. والأسباب معروفة أنها متصلة بعوامل وراثية موجودة فى البنت تحميها.. فضلاً عن أن الولد حركته مختلفة.

• هل نسمح لأطفالنا بنوم الظهيرة؟

هو مفيد للأطفال صحياً. وهو يدعم رصيده فى ساعات النوم. والطفل يحتاج أكثر من ١٢ ساعة للنوم فى اليوم فى الأعمار الأولى وقد تقل عدد الساعات ولا نمنع فى نفس الوقت الطفل إذا أراد النوم.. ولكن أحياناً يتحول إلى عادة بأن تنام كل الأسرة ظهرها.. والأطباء يقولون: لا تتجاهلوا الراحة.. بل ينبغى الاستجابة لها فوراً.. ولكن الآراء بين الأطباء تختلف فى نوم الظهيرة.. ويؤيد الأطباء أساسيات نوم الظهيرة.

• لماذا يصيب الربو الشعبى الأطفال؟

إنه يصيب كل الأعمار. ولأن الربو أنواع وأشكال فإن النوع الذى يصيب الأطفال تظهر أعراضه عقب الولادة مباشرة بينما هناك نوع آخر يصيبهم بعد البلوغ ولا تندهش إذا سمعت أن مريضاً أصيب وهو فى العقد الرابع وحتى الخامس من العمر.

• كيف أكتشف أن ابنى مصاب بالحساسية؟

عندما يصاب بضيق فى التنفس مع خروج أزيز - صفارة - مسموعة من صدره، بالضرورة يصاحبها سعال بالبصاق الذى يصعب طرده بالكح.

● متى تتكون غدد الإنسان؟

تتكون الغدد فى الشهور الأولى من الحمل، ومن هنا يحذر الأطباء دائماً من خطورة استخدام الأدوية أثناء الشهور الأولى من الحمل حتى لا تؤثر على عمليات تكوين الغدد الخاصة بالجنين.. وبعد ذلك قد يكون الثمن غالياً جداً يدفعه الأبناء.

● ما هى علاقة الغدد الصماء والغدد عموماً بمرض السكر فى الأطفال؟

هناك علاقة وثيقة بين الغدد الصماء. ومرض السكر وتكون أكثر وثوقاً بغدة البنكرياس - أما بقية الغدد الصماء فهى مؤثرة بطريقة مباشرة خلال إفرازاتها للهرمونات، والتى تؤثر على الأنسولين - هرمون البنكرياس - الذى يؤدى نقصه وانعدامه إلى مشاكل صحية جمة..

● ما سبب قصور غدة البنكرياس عند الأطفال؟

غدة البنكرياس عند الأطفال تطل بمشاكلها ولاسيما الذين لديهم استعداد لمرض السكر فيحدث فيها تغيرات مناعية. بسبب الإصابة بالفيروسات. وقد تؤدى إلى فقدان لوظيفتها. من حيث إفرازها للأنسولين ومن هنا يصاب الطفل بمرض السكر، والأم الواعية تشعر بمتاعب ابنها بمجرد ظهورها، وتتدخل فى الوقت المناسب بعرضه على الطبيب حتى يبدأ العلاج مبكراً قبل أن يستفحل الأمر.

● هل فيروس البرد هو السبب فى تلف غدة بنكرياس الطفل؟

الفيروسات من الأسباب المهمة، والتى تؤدى إلى تلف غدة البنكرياس فى الأطفال، والذين لديهم استعداد وراثى مثل فيروس الغدة النكفية وفيروس الكوكساكى. والفيروسات المسببة لمرض الالتهاب الكبدى الوبائى، كلها تلعب أدواراً مختلفة فى إجهاد غدة البنكرياس وقد تؤدى إلى الإصابة بمرض السكر.

● كيف تكتشف الأم مرض السكر عند طفلها إذا كان مولود به؟

- مرض السكر لدى حديثى الولادة والرضع نادر الحدوث للغاية ويمكن اكتشافه إذا كان الطفل يصرخ باستمرار ولا يهدأ إلا بعد تناول السوائل، لأنه عطشان، وكذلك حدوث جفاف أحياناً يتجمع النمل حول فراشه إذا كان مبتلاً لوجود سكر ولا تتأكد من التشخيص إلا بعد تحليل البول والدم، وعادة السكر فى الأطفال الرضع لا يستمر إلا وقتاً قليلاً ويختفى ونادراً ما يستمر أصلاً مرض السكر فى الأطفال فى سن المدارس، فمن الممكن حدوثه بنسبة لا يستهان بها، وهى تتراوح ما بين ٣ إلى ١١ فى الألف، وقد أجريت عدة أبحاث، فى قطاعات كبيرة وكانت أعراض المرض هى شدة العطش والحاجة إلى شرب الماء وتكرار التبول، وفقدان حاد فى الوزن وكثرة الالتهابات الجلدية، والإصابة بالدمامل والخراريج.

● ما سبب مرض السكر وهل للوراثة دور؟

لا يوجد سبب واحد لمرض السكر فى الأطفال ولكن هناك أكثر من عامل: : الاستعداد الوراثى وعامل الفيروسات، وعامل المناعة، ويمكن تفسير سبب المرض بإصابة فيروسية بطفل لديه الاستعداد لوراثى محدثه لديه تغيرات مناعية. تؤدى إلى فشل البنكرياس فى تأدية وظيفته فى إفراز الأنسولين، وبالتالى فى ظهور مرض السكر.

● ما هو التحليل الذى يثبته المرض؟

تحليل البول للسكر، والأسيتون، وكذلك تحليل الدم، فإذا زادت نسبة السكر فى الدم عن ١٤٠ ملليجرام قبل الأكل.. وبعد الأكل بساعتين عن ٢٠٠ ملليجرام فإن هذا تأكيد للإصابة بالسكر.. عند الطفل.

● بعد الإصابة بالمرض كيف يتم العلاج؟

العلاج فى الأطفال: هو العلاج بالحقن، والحقن هنا بالأنسولين، وقد تكون جرعة الأنسولين جرعة واحدة أو جرعتين أو أكثر فى اليوم، حسب حاجة الطفل واستجابته، وللأسف حتى الآن - وربما فى المستقبل القريب - لا يوجد علاج آخر غير الحقن. لأن كثير من الأطفال

يسـألون: لماذا لا يكـون علاجهم بالأقراص مثل مرضى السكر من كبار السن؟ فالطفل الصغير يتعاطى الأنسولين ـ أى الحقن ـ لأن غدة البنكرياس لديه معطلة تماماً لا تفرز أنسولينا.

● كيف يتغلب الأبناء على إغراء أكل الشيكولاتة؟

لا مشكلة أمام الشيكولاتة.. إذا كان الطفل يقوم بالألعاب الرياضية ويمارس نشاطه العادى فـإن من حقه أن يحصل على الشيكولاتة وهناك نصيحة مهمة. فإذا كان يمارس الرياضة فى المدرسة. ولديـه حصـة رياضـية. فمـن الواجب أن يـأخذ معـه قطعـة شيكولاتة. ليأكلها بعد حصة الألعاب أو قبـلها. وهـناك شـيكولاتة خالية من السكر مضافاً إليها مكسبات للطعم.. بحيث لا يشعر أنه محروم من الشيكولاتة وكل الحلويات.

● هل هناك علاج جراحى لإنقاذ أطفالنا من عذاب الحقنة؟

الجـراحة الـتى تجرى حالياً زراعة البنكرياس، أو زرع خلايا البنكرياس فى الجسم وهى عملـية معقـدة وصـعبة. وتجـرى فى مراكز قليلة جداً فى العالم. وما زالت فى مرحلة التجارب ولها أكـثر من طريقة، منها زراعة غدد "لانجرهان" "وهى من الغدد المفرزة لهرمون الأنسولين" فى جدار المعـدة أو عـلى غـدة الكـبد وهى طرق عديدة فى الفن الجراحى لتفرز فى النهاية هرمون الأنسولين.. ويعطى الطفل من الحقنة اليومية.

● ما هى أخبار رشاش الأنسولين بالأنف؟

حـتى الآن ينبغى أن أعترف أن الأنسولين عندما يتعاطاه الطفل على هيئة حقن، هو العلاج الأمـثل، أمـا رش الأنسـولين، والـتى أعمـل إليكترونـياً، لـتعويض الطفـل عـن تكرار الحقن، فكلها تجـارب وفـى مراحل مبكرة وبخصوص مضخة الأنسولين فهى غير عملية للأطفال، لأنها تحتاج إلى احـتياطات معيـنة لا يمكـن توافـرها فـى الطفـل الذى يمارس نشاطه من لعب وجرى وحجمها كبير وتضايقه.

● هل مضاعفات المرض تظهر مبكرة على الأبناء؟

مضـاعفات المـرض مرتـبطة ارتـباطاً وثـيقاً بطـريقة العـلاج وكذلـك الـنظام الغذائـى الجيد. وبمعـنى آخـر تـتأخر فـى الظهـور أو لا تظهر مع انتظام ضبط السكر فى الدم، أى أن المريض الواعى

المنظم الذى يراقبه والده.. لا يتعرض لمتاعب مريض السكر ولا للمضاعفات.. طالما يواظب على الغذاء والعلاج.

• ما هو دور الأم فى الأكل والعلاج؟

ينبغى أن تشترك العائلة كلها مع الأم فى رعاية أحد أفراد الأسرة المصابين بالسكر، ونساعدها فى رعاية الابن إذا كان مريضاً بالسكر، وهذا لا يحتاج إلى مجهود مضن لكى تقنع الابن بالاهتمام بصحته والأكل والشراب، ولابد من مراعاة ان يأكل الجميع بطريقة واحدة، فلا داعى مثلاً لقلى اللحوم أو الطيور ويكفى أكلها مشوية أو مسلوقة، وكذلك تقلل الدهون فى الأكل وهو بالطبع مفيد للعائلة كلها، ويجب أن نعلم الطفل الأكلات التى يجب أن يتفادها والإقلال منها، كذلك يجب تعليم الطفل كيف يحقن نفسه بعد السابعة من العمر ويعتمد على نفسه فى العلاج.

• هل للصحة المدرسية دور؟

ينبغى أن تتكاتف كل الجهود فى الصحة المدرسية لاكتشاف مريض السكر وعلاجه ورعايته فى المدرسة، وللصحة المدرسية جهد خاص، والمشرفة الاجتماعية يقع عليها عبء دراسة الحالة الاجتماعية والمعيشية والنفسية للطفل ومساعدته، ولا ينبغى أن يتعرض التلميذ مريض السكر لأى حرج، وينبغى أن يتم تنبيه المدرسين والمدرسات إلى حالة الطالب حتى إذا أغمى عليه أو تعرض لنقص أو زيادة فى السكر.

• هل هناك جمعيات لمساعدة هؤلاء المعذبين؟

هناك العديد من المراكز لعلاج مرضى السكر من الأطفال، مثل معهد السكر، والعيادات التخصصية بكليات الطب، وتجرى فيها التحليلات، وصرف الدواء مجاناً، ومنها جمعيات لأصدقاء مرضى السكر، لنشر الوعى الصحى بالمرض وتقديم الخدمات اللازمة للمريض مثل التشخيص، والعلاج والتحليلات والمتابعة وهى خدمات مجانية عدا خدمات توعية الأطباء.

● هل يلعب ابنى المريض الرياضة؟

طبعاً.. فالمعسكرات والنوادى والرياضة من أهم أسباب تحسين حالة المريض الصحية والنفسية وكذلك الإقلال من مستوى السكر فى الدم وعموماً كل هذه الأنشطة مطلوبة دون جهد خارق، مطلوب أن يهتم بصحته ويمارس الرياضة غير العنيفة مثل المشى، الجرى، السباحة، ، كرة الطاولة.

● ما حدود الرياضة؟

أن تكون الرياضة باستمرار، وغير عنيفة وليس فيها تنافس قوى للإقلال من نسبة السكر فى الدم، وأن تكون "رياضة للرياضة" حتى يحتفظ بصحة جيدة دائماً وهذا الأمر مطلوب للأصحاء والمرضى على حد سواء.

● الفتاة المصابة بالسكر.. هل تتزوج؟

طبعاً.. ومن حقها الطبيعى، وليست هناك أى قيود وتحمل وتنجب، ويتولى الطبيب ضبط السكر ومستواه فى الدم، والعلاج مع نظام الأكل أشياء مقدسة لمريضة السكر.. وتستطيع أن تقضى حملاً سعيداً هادئاً بلا مشاكل.

● هل للحمل شروط قاسية لمريضة السكر؟

الحمل والولادة، أشياء طبيعية لمريضة السكر، وربما يولد الطفل ولدي احتمال نقص فى السكر فى الدم وهنا يجب إعطاء الطفل الجلوكوز، خلال اليومين الأولين بعد الولادة، أما عند احتمالات إصابة المولود بالسكر، هى نسبة قليلة للغاية تكاد لا تذكر.

● كيف تحمى الجنين من احتمال إصابته بالمرض؟

لإصابة الأطفال أو حديثى الولادة بمرض السكر ليس بالضرورة أن يكون هناك مرض السكر، وهناك أكثر من سبب ليس أهمها الوراثة فى إصابة الطفل بالسكر، والعامل الوراثى ليس هو

وحده المسئول عن المرض، ومرض السكر فى الأطفال غير مرض السكر فى الكبار ومن هنا فإن الإصابة بعيدة جداً عن الجنين بنفس مرض أمه.. والوراثة لا تلعب دوراً بارزاً فى مثل هذه الحالات.

وهناك نصائح مهمة.. منها يجب اشتراك والدى الطفل المصاب بالسكر فى تشخيص الطبيب للمرض من قبل الطبيب المعالج حتى يساعد فى التكيف الأسرى مع المرض وفهم أبعاده وفى التدريب وعلى حقن الأنسولين منذ البداية مع الإلمام بمعرفة أعراض نقص السكر وظهور الأسيتون فى البول وكيفية البداية بالعلاج، ومراعاة النمو المستمر للطفل حتى سن البلوغ وحساسية جسمه لأى زيادة فى جرعة الأنسولين عن حاجة الجسم حتى لا يؤدى ذلك إلى أعراض نقص للسكر وربما غيبوبة نص السكر.

● كيف أتصرف أمام غيبوبة ابنتى المصابة بالسكر؟

أسرعى بإعطاء السكر للمصاب بالغيبوبة ثم استعدى لنقله فوراً إلى أقرب مستشفى ولا تتسرعى بإعطاء الطفلة "حقنة أنسولين" فربما تؤدى هذه الحقنة إلى وفاة الطفلة، والقاعدة المعروفة هى الأسرع بإعطائها قطعة سكر أو شراباً مسكراً.

● ابنى البالغ يستخدم أقراص إدرار البول للتخسيس؟

هذا قد يعرض الابن للهبوط لفقد السوائل والأملاح من الجسم، والأفضل هو نظام غذائى خاص مع المشى والرياضة.

● طفلى دائماً يهرش فى مناطق حساسة من جسمه؟

لابد من إجراء تحليل أولاً فربما يكون مصاباً "بالديدان".

● دائماً أعطى طفلى وكل أفراد الأسرة الفيتامينات فهل هذا تصرف صحيح؟

الأكل يمنح الجسم كل الفيتامينات المطلوبة إلا فى حالة المرض أو الدهون والإكثار من الفيتامينات ضار بالصحة، ويؤدى إلى المرض وله مضاعفات كثيرة على الجسم.

• **هل الحرارة والإسهال اللذان يصيبان طفلى يكون سببهما التسنين؟**

لا علاقة بينهما. وقد يكون الطفل مصاباً بنزلة معوية فتعرضه لمضاعفات هو فى غنى عنها.

• **ماذا يعنى قلق الانفعال؟ وما علاقته بالطفولة؟**

حالة القلق التى تستبد بالطفل عندما تتركه أمه أو ينفصل عنها لسبب أو لآخر من مظاهرها أن يبكى لفراقها، وقيل أن بكاءه ظاهرة صحية ودليل على انفعالية سرية تتطور معه التطور الطبيعى. والقلق محاولة من الطفل للتكيف بطريقته مع الظروف التى تفرض عليه أن تتركه أمه لبعض الوقت، غير أن بكاءه قد يتحول إلى ثورة غضب يعلن فيها عن رفضه الشديد لفكرة غيابها ويصل بكاؤه كالنوبة لا يفتر إلا بحضورها، وقد يبكى لبعض الوقت ثم يركن إلى الانتظار ويصبر عليه وبداخله اكتئاب لا يزول إلا بحضورها، ومع تكرار الانفعال يطبعه الاكتئاب بطابعه وينمو معه ويكون من سمات شخصيته من بعد بحيث لا يثق أبداً فى علاقة حميمة يمكن أن تستمر ويتوقع أن تنهدم أو يقطعها الطرف الآخر وقد يتحول قلق الانفعال عنده من بعد إلى مخاوف من المجهول فيخشى المستقبل وما يأتى به ويرهب الموت لأنه قمة الانفصال.

وقلق الانفصال يزيد خصوصاً بين الشهر السادس والشهر العاشر من عمر الطفل عندما يكون باستطاعته أن يعى أن أمه ستتركه، وأثبتت البحوث أن الطفل الذى انفصلت عنه أو عهد به إلى مؤسسة لرعايته بدلاً من الأم ظهرت عليه أعراض القلق وتطورت معه إلى استجابات أخرى كأن يصاب بالقلق أو تتملكه حالة من اليأس بحيث يستوى عنده كل الأشياء ولا يهمه أن يكون أى شيء على وضع معين أو أنه يأتى بصورة معينه.

ويختفى قلق الانفصال على نهاية السنة الأولى ويعاوده فى سن الذهاب إلى المدرسة، وقد يصاب بعض الأطفال بقلق الانفصال وهم بالمدرسة بدعوى الخوف من أن يحدث للأم مكروه فى البيت، ويرجع التحليل النفسى هذه الاستجابات إلى ما يسمى بعقدة أوديب هى تعلق شديد يكون بالأم ولا يزال الطفل حتى بعد أن يكبر ويعبر عنه كلما اضطرته الظروف إلى ترك أمه أو تركها

فيبدى مخاوفه من أن يقع لها مكروه، وبعض الكبار قد يعانون قلق الانفصال عندما يجندون أو ينفصلون عن أمهاتهم لأول مرة، وقد تبكي العروس بكاءً شديداً وكأنها طفلة لأنها لا تطيق فكرة أن تترك أمها. وتشاهد استجابات القلق كثيراً على الأشخاص كلما فقدوا صديقاً أو أحد أفراد عائلاتهم، وقد تظهر عليهم هذه الاستجابات حتى مع الانتقال إلى وظيفة جديدة أو أحد الأحياء السكنية الجديدة.

قلق ما قبل الإفراج - هى حالة القلق التى تنتاب المساجين أو الأسرى قبل أن يطلق سراحهم، وتستحدثه مخاوفهم من الحرية وتبعاتها ومواجهته العالم الخارجى ومسئولياته.

قلق هائم - شعور بعدم الارتياح وبترقب المصائب التى تنزل بالشخص ولا يعرف لما يشعر به مصدراً ولا يربطه بسبب دائماً يكون هذا الشعور لديه دائماً كلما هم بفعل سيىء أو تعامل مع موقف من المواقف، ومن ثم كان وصف هذا القلق بأنه هائم والواقع أن مصدره داخلى ويترتب على ما يحتدم به من صراعات لا شعورية ودوافع مكبوتة، ولذلك يتوجس منه خيفة ويظنه نذير بمكروه لأنه لا يعلم له سبب ولا يرى له مبرراً وفرويد يعتبره قوام عصاب القلق والعرض النووى الذى تترتب عليه وتتعلق عليه كل الأعراض الأخرى، وإذا كان القلق الهائم هو أبرز ما فى هذا النوع من الأعصبة فكل عصاب مهما كان به قدر من هذا القلق ولو صغر قد يتحول إلى الأعراض الجسمية أو الأفكار الوسواسية أو الأفعال القهرية أو المخاوف.

● الانتحار عند الأطفال ما سببه؟

إن انتحار الأطفال قليل، ولكنه غير نادر، فقد ذكر حدوثه عند طفل لم يبلغ السادسة من العمر! ولكن من الملاحظ أن سلوك الأطفال يختلف عن سلوك الكبار، ولأن الدوافع والانفعالات النفسية فيهم تطفو على سطح عقولهم الواعية بصورة واضحة وبسيطة وساذجة - "طفولية" ودوافع الانتحار لدى الأطفال تختلف أيضاً عن الكبار لأن نظرة الطفل إلى الموت مغايرة لنظرة الكبار إليه.

والموت لدى الطفل لم يتكامل إلى مفهوم "ميتافيزيقى" مقلق، بل أنه يعنى ببساطة أنه "شيء سالب" أو "الابتعاد عن شيء آخر"، لذلك كان السفر، أو الابتعاد أو الهيمان يمثل الموت فى عقل الطفل، ولحوادث الطفولة الحادة مكانة فى اللاشعور قد تبقى إلى أن يصبح رجلاً متكاملاً، ثم إذا بها تبرز فجأة فى حالة انتحارية، مثلما حدث لطالب جعل من فراق والدته - بعد طلاقها - وهو فى الخامسة من العمر دراماً حية! يقول "جوتيه" فى إحدى محاوراته مع "إيكرمان":

لا يستطيع الإنسان التخلص من الانطباعات التى تلقاها فى طفولته "إنها تبقى عزيزة عليه لها قوة السحر، فلا يتمكن من إدراك مثالبها" أى تبقى على علاتها برغم ما فيها من تهافت منطقى.

ولكن فكرة الموت المقلقة عند الأطفال قد تترسب إليه ويحس بها عن طريق أبويه - يجدهما فى حزن أو مأتم على فراق أعزاء لهم - من جدود وآباء - أو قد يعانى تلك الفكرة حين يفقد أخاً أو أختاً له، عندئذ يستطرد منطقه على النحو التالى: - "حزن والداى على أخى لشدة محبتهما له، إذا فلأمت لكى أحظى بعطفهما".

ومنطق الطفولة غريب ومبهم ورمزى، فقد يفهم هو أنهم على أنه انحلال، وأنه "قذر ومخيف".

وثمة جانب آخر من التفكير السحرى للأطفال هو أنهم يضفون صفة الأحياء على الموجودات غير الحية المحيطة بهم، فللحجر قلب وللمائدة آذان وللسيارة روح كما انهم يجسدون القوى العليا والمعنوية فى صورة أشخاص آدمية وهذه المفاهيم فى عقلية الطفل تجعله يقدم على سلوك ساذج أيضاً.

طفلة عمرها تسع سنوات، مرتبطة ارتباطاً عاطفياً قوياً بجدتها العجوز، حاولت أن ترمى نفسها فى النهر أثر موت جدتها فالانتحار هنا بمثابة، محاولة للذهاب لمكان الجدة أو أن لسان حالها يقول "لماذا تركتنى وحدى يا جدتى" وهو عتاب منصب إلى شخص الميت.

وبيئة الطفل محدودة، ودائرته الاجتماعية ضيقة، أهم شخوصها الأب والأم ثم الأخوة والأخوات، فزملاء المدرسة والمعلمون، لذلك يكون الانتحار ذا علاقة سببية بما يجرى فى تلك الدائرة من تطورات، ونقطة البداية فى الميول الانتحارية هى ما ذكره فرويد هى المشاعر العدوانية فى الطفل الموجهة ضد نفس الشخص الذى كان موضع المحبة والإعجاب، وهم شخوص الحلقة الاجتماعية نفسها، فإذا لم تجد عواطف الكره والعداء مجالاً للتعبير عن نفسها ارتدت الذات لتكرهها وتميل إلى تحطيمها فإذا ما قاسى الطفل شعوراً بالوحدة والحقارة والحرمان والقلق نتيجة ميوله العدوانية نحر نفسه وضدها، كانت تلك الخطوة الأولى فى الانحدار إلى عمل انتحارى، ولكن الطفل يدافع عن نفسه المكروهة، بوسائل دفاعية أخرى، حتى إذا فشلت تلك الاستعدادات الدفاعية جنح إلى الانتحار.

بهذا الإطار النظرى يمكننا أن نفهم مراحل السلوك الانتحارى لدى الأطفال، وأولها أنه فى حالة فشل الوسائل "الأنا" غير متكاملة لديه بعد، فإنه لا يلجأ إلى انتحار فعلى بل إلى ما يكافىء الانتحار "وهو انتحار مضمر"، وهنا يكون تفكيره السحرى فى عمل متواصل، إذ أنه ينتحر رمزياً عن طريق العزلة، أو التعرض للحوادث المؤذية المتكررة ـ أى للألم والعقاب المتقطع، وقد وجدت "ميلانى كلاين" من تجاربها فى التحليل النفسى للأطفال أن الاكتئاب فى الطفولة غالباً ما تصحبه أفكار انتحارية.

أما الانتحار الفعلى فإنه غالباً ما يتم بدافع الحقد والانتقام من الأشخاص المتعدية على الطفل سواءً كان اعتداء فعلى أو بالحرمان والقسوة والإهمال.

● متى يرث الطفل الصرع؟

هو نشاط غير طبيعى فى الشحنات الكهربية فى خلايا المخ، ولأن خلايا المخ مرتبطة كل منها بالأخرى، وتتصل ببعضها عن طريق شحنات كهربية بسيطة، فإن هذا النشاط يتسبب عنه اضطراب الوعى.

● ماذا يحدث عند تعرض الطفل لمرض الصرع؟

يحدث اضطراب فى الوعى، واضطراب نفسى وينتج عنه حركات عضلية ارتجافية.. وأحياناً تتكرر فتوصف بأنها النوبة الصرعية.

● ما النوبة الصرعية؟

حدث وقتى، لفترات قصيرة يكون فيه المخ تحت تأثير نشاط كهربى غير طبيعى متكرر.

● هل يوجد مكان محدد للموضع الذى يتسبب فيه الصرع بالمخ؟

الصرع مرضاً فى غدة المخ، ولكنه نشاط كهربى فى جزء محدد من المخ يتسبب عنه نوبة صرعية جزئية وأحياناً يحدث فى خلايا المخ المسئولة عن المراكز الحركية للجسم فتحدث حركات ارتجاجية.

● هل يحدث الصرع أحياناً فى المخ؟

إذا شمل المخ كله.. تسمى هنا النوبة الصرعية بالكبيرة حيث يفقد المصاب وعيه، ويصاب الجسم كله، ويزرق لو ن المريض وتتشنج عضلاته.. ويتراكم اللعاب فى الفم والبلعوم وقد يبرز اللسان بين الأسنان ويتخشب الجسد ويغيب المريض عن وعيه لفترة كما تفرغ المثانة ويحدث صداع وقتى لا يذكر المريض شيئاً مما حدث له أثناء النوبة.

● هل يصيب هذا المرض الصغار فقط؟

عندما يصيب الصرع خلايا مراكز الانتباه حيث تحدث الاضطرابات الكهربية، فإن هذا يسبب للطفل شحوباً فى الوجه ويفقده التعبير.. وتضطرب حركات الجفون والحاجب ثم يعود إلى حالته الطبيعية ويتكرر حدوث هذه الحالة لدى الأطفال عدة مرات قد تصل إلى مائة مرة!

● كيف نحمى أولادنا من التعرض لهذا المرض؟

الصرع يحدث نتيجة عيب خلقى فى تكوين المخ.. ويحدث هذا أثناء الولادة العسرة أو نتيجة حوادث وإصابات الرأس، أو بسبب مشاكل صحية تصيب الأم أثناء الحمل وقد يكون على أثر مرض أثناء الطفولة كالحصبة أو السعال الديكى أوالحمى المخية، كذلك نقص الأغذية والسكر فى الدم وتسمم الدم وأورام المخ.. وكل هذه الأسباب يصعب تحديد كيفية تسببها فى الإصابة بالمرض ولهذا يسمى الصرع بالمرض الغامق أى أن مسببات المرض غير واضحة أو معروفة.

● هل هناك صلة بين الصرع والحالة النفسية؟

ليس لهذا المرض أى صلة بما يسمى الخبل أو الجنون وغير صحيح ما لجأ إليها الأبوان من إقامة لحلقات الزار والإدعاء بأن الابن أصابه مس من الجنون أو أن هناك روحاً لبست الابن لقد أوضح التقدم العلمى الحديث بأن هناك بعض التغيرات الكيميائية الحيوية مثل نقص المركب "جاما أمينو بيوتريك أسيد" الذى يكون كيمائياً فى الجسم من تفاعل حمض الجلوكاميك مع فيتامين ب. ٦٠ فيتولد المركب "أمينو بيوتريك أسيد" الذى ينظم الطاقة والكهربية فى المخ.

● متى يرث الطفل الصرع؟

فقط عندما يكون الأبوان من عائلات لها تاريخ مع المرض هنا يكون لعامل الوراثة دخل كبير.

● هل إصابة أحد الأبناء بالصرع معناها تعرض إخوانه للمرض؟

أخوه وأخوات الطفل المصاب بالصرع معرضون إلى حد ما للإصابة بالصرع وفرصة إصابتهم أكبر من فرصتهم فى عدم الإصابة.

● ماذا نحكى للطفل عن مرضه؟

هذا طبعاً يعتمد على سن الطفل والصعوبات التى يواجهها لأنه من الضرورى أن يعرف الطفل أنه يعانى من حالة مرضية ينتج عنها ما يسمى بالنوبة أو الصرع وعلى الآباء أن يقدموا

لأطفالهم - كل حسب سنه - تفسيراً معقولاً لطبيعة الصرع بالقدر الذى يستطيع الطفل استيعابه ويمكن شرح ذلك حتى للأطفال الذين يبلغون ثلاث أو أربع سنوات من العمر فباستطاعة كل طفل أن يستوعب ما يعنى أن المخ يرسل إشارات أو أوامر إلى الجسم ليؤدى عملاً معيناً وأنه يحدث فى بعض الإصابة أن يخطىء المخ فيرسل إشارات لا يريدها الجسم ويرفضها ولكن الجسم مضطر إلى طاعتها وهنا تحدث النوبة وعلى الآباء أن يوضحوا للأبناء بأن المرض ليس نتيجة فعل أى شىء قام الطفل بارتكابه.

● هل هناك علاج للصرع؟

فى الكثير من الإصابة يتغلب الأطفال على مرضهم وفى العديد من الحالات يتغلبون عل هذا المرض حين يصلون إلى سن البلوغ ولكن فى بعض الحالات تستمر النوبة أو الصرع مدى الحياة.

● هل من وسيلة للتنبؤ بقرب حلول الأزمة؟

لا توجد أية وسيلة للتنبؤ بما يحدث فى كل حال فردية وإذا كانت النوبة لم تعاود الطفل لعدة سنوات فمن المحتمل أن يقرر الطبيب فلا داعى لإيقاف تناول الدواء ليرى أثر ذلك فإذا حدث وعاودت الطفل النوبة فلا داعى للقلق والخوف لأنه فى كل الأحوال التحكم فى المرض يتحقق مرة أخرى بالعقاقير.

● هل فى كل مرة يصاب فيها المريض بالنوبة يعرض على الطبيب؟

من السهل جداً اختلاط أعراض النوبة أو الصرع ببعض الأعراض الأخرى التى لا علاقة لها بالصرع ومن الضرورى أن يتأكد الطبيب من نوع المرض قبل بدء العلاج ويعتمد الطبيب على ما يقوله الطفل نفسه وما يذكره الأبوان عن الأعراض التى يلاحظونها على الطفل وأعراض إصابته السابقة.

ولابد من الكشف الطبى الكامل على الجهاز العصبى أو المخى وعادة ما يجرى اختبار للأعصاب يقوم به الطبيب المتخصص فى علاج المخ والأمراض العصبية.

● هل تسبب هذه الأجهزة ألماً للطفل؟

لا تسبب أى ألم للطفل، وفى بعض الحالات يطلب الطبيب إجراء أشعة على الجمجمة والأشعة المقطعية بالكمبيوتر وعند ثبوت وجود الصرع تؤخذ عينة من دم الطفل لمعرفة جرعة الدواء المناسبة للوصول إلى أفضل الطرق للتحكم فى النوبة.

● ما هو دور الأب والأم تجاه الابن المصاب بالصرع؟

الأب والأم دورهما فعال فى متابعة الأدوية التى يحصل عليها الابن وبدقه ومدى تأثيرها ومعروف أن الدواء لا يؤدى إلى الشفاء التام بقدر تقليله من التشنجات وقد يتحكم فى النوبات ومن الخطر أن يقلل الأب من جرعة الدواء عندما لا تعاود طفله النوبة لفترة.

والذى يقرر وقف الدواء هو الطبيب وحده ونقول لوالد المريض:

لا تخف إذا نسيت إعطاء الابن جرعة واحدة وواظبت على الجرعات بعد ذلك، ولا تواجه الابن بعنف إذا ضحك عليك ولم يستخدم الدواء وينصح بوضع الدواء فى أكواب من ورق على كل كوب إشارة تحدد ميعاد الدواء.

● هل يجب إخطار المدرسة بإصابة الابن بالصرع؟

من الضرورى إخطار المدرسة ومدرسى الفصل بأنه مصاب بالنوبة الصرعية حتى وإن كان الطفل لم يصب بها منذ عدة شهور فهذا المرض لا يجوز إبقاؤه سراً ومدرس الطفل يجب أن يكون على معرفة بما يجب أن يفعله إذا حدثت النوبة للطفل وهو بالفصل الدراسى. ومن المفيد شرح النوبة للمدرس وحالة الطفل بوجه عام.

● هل الرعاية الزائدة تسبب أية مشاكل؟

المبالغة فى رعاية الطفل تؤدى إلى كثرة طلباته وصعوبة التعامل معه وتؤثر فى انفعاله خاصة إذا اكتشف أن المجتمع ليس على استعداد لتلبية كل رغباته كما يفعل والده، ليس هناك ما

يدعو إلى الرعاية والحماية الزائدة والتدليل خطأ وقد يكون فى المبالغة بالعناية به أثر عكسى فهى تضر بالطفل وتؤثر على البناء الهيكلى للأسرة حيث يستاء أشقاؤه من فارق المعاملة بينهم وبينه ولا خوف من الخروج وترك الطفل فى عناية أحد البالغين المدركين لمرضه.

• ما هو النشاط المسموح به للطفل؟

يشارك الطفل المصاب بالصرع فى كل الأنشطة المناسبة لسنه ويجب السماح له بالتصرف الطبيعى فى فترة ما بين النوبات ومن الواجب ألا نسمح للطفل باستخدام حالته المرضية فى التأثير عاطفياً على من حوله أو فى الامتناع عن ممارسة نوع من النشاط فى مقدوره أداؤه وهو يستطيع أن يتجاوب مع أقرانه ويؤدى نفس ألعابهم معتمداً على نفسه وواجب الآباء تحديد نوع النشاط الذى يمارسه ويوافق الأطباء على أن يمارس الطفل المريض بالصرع السباحة بالقرب من الشاطىء ويوجد بالقرب منه من يجيد السباحة كذلك يمكنه لعب التنس وكرة القدم وكرة اليد والطاولة.

• ماذا يفعل الأب أو الأم أثناء النوبة؟

أقول لهما لا تتحكم فى حركات الطفل ولكن امنعه من إيذاء نفسه مد جسمه على الأرض أو على الفراش إبعاد أية أدوات حادة أو قطع الأثاث عن متناول يده وكن على جانبه أجعل الرأس مائلاً قليلاً إلى الخلف للسماح للعاب الطفل أن يخرج ولتمكينه من التنفس فك ملابسه أخلع نظارته ضع بحذر طرف ملعقة أو ما يشابهها ملفوفة فى منديل بين أسنانه حتى لا يعض لسانه لا تحاول إعطاءه أى دواء أثناء النوبة ولا توقظه دعه حتى يفيق من تلقاء نفسه تذكر دائماً أن الطفل بعد النوبة يكون متعباً خائفاً مصاباً بالصداع هدىء من روعه قدر استطاعتك تذكر أن رصدك لحالة الطفل أثناء النوبة ومدة النوبة نفسها مفيد للطبيب دائماً.

● هل طفلى طبيعى؟

الطفل الطبيعى يمر بمراحل نمو لها مواعيد طبيعية، فمثلاً عند ولادته، يكون قادراً على الرضاعة، وحركته وبكاؤه ونومه يبدو طبيعياً، وعند الشهور الثلاثة الأولى يستطيع أن يرفع رأسه إلى الوراء إذا ما وضع على بطنه.

● هل هذه الشواهد كافية؟

عند الشهر السادس يفترض أن يستطيع الجلوس، دون مساعدة ويستطيع دون مساندة، الوقوف عند الشهر التاسع،ثم يبدأ فى المشى بين عمر السنة الواحدة وخمسة عشر شهراً، وعند الشهر الثامن عشر.. يكف عن التبرز دون إرادة.. ثم يتوقف عن التبول دون تحكم فى حوالى الشهر السادس والثلاثين.. أى عند مشارف السنوات الثلاثة.

● هل بعض تشوهات الجسم تعنى شيئاً؟

أى تشوهات فى تركيب الجسم عند الأولاد ينبغى أن تأخذ بجدية واهتمام ولابد من سرعة فهم معنى إصابة الطفل بالإمساك ولاسيما حديث الولادة، هنا سرعة عرضه على الطبيب.. فقد يكون الطفل يعانى من نقص فى إفراز الغدة الدرقية، فإذا اكتشف هذا العيب مبكراً.. يكون العلاج الشافى ممكناً وبسهولة، وهناك تجارب مؤكدة لذلك فى المستشفى الجامعى..

● طفلى فى منتهى الشقاوة هل هو مرض؟

مرحلة الطفولة هى مرحلة الاكتشاف النشيط للكون وللبيئة المحيطة بالطفل، ولا نندهش إذا قلنا أن الطفل الشقى هو علامة حيوية، أنه من الطبيعى أن تكون حركته كثيرة وأسئلته أكثر.. وأكثر.. ويظهر حب الاستطلاع ومحاولة التعرف إلى الأشياء.

• ولكن طفلى شقى جداً؟

النشاط المفرط الذى يدعو إلى استشارة طبيب، فهذا النشاط الذى لا يكون موجهاً إلى هدف ما، يظل الطفل ينتقل من شىء، دون أن يبقى وقتاً كافياً فى فحصه.

• متى أشعر أنه يعانى من تخلف عقلى؟

إذا أساء إلى كل شىء.. إذا تعمد كسر كل ما تطوله يده، ويحطم ما يمكن تحطيمه.. ويتجول فى البيت دون توقف.. مما يثير من هم حوله من الكبار، فى هذه الحالة كثيراً ما تنبىء هذه التصرفات عن بعض التخلف فى النمو العقلى.

• هل التدليل فى التربية صحيح؟

إن مجتمع الطفل هو الأب والأم.. وباقى أفراد العائلة الذين سيتعامل معهم ولذا وجب تجنب التدليل تماماً سواء للطفل البكرى أو حتى آخر العنقود لسبب بسيط أنه لن يجد هذا التدليل فى المجتمع.

• ماذا تقصد بالتدليل إذن؟

التدليل فى مفهومى هو إجابة جميع مطالب الطفل حتى الرغبات المبالغ فيها، وفى نفس الوقت التغاضى عن أخطائه.. وأحياناً تشجيع الطفل على الإساءة إلى الغير، كأن يتفوه بألفاظ على الغير.

• ما الفرق إذن بين الدلال والعطف؟

العطف والحنو وتشجيع الطفل إذا أبلى بلاء حسناً.. ويستحق التشجيع أنه واجب، لأنه يحفزه على الاستزادة من التجريب والخبرة والثقة بالنفس.

● هل إهمال الطفل مطلوب؟

هـذه ليسـت قـاعدة، ويجـب عـدم إهمـال أى طفـل، وقـد أمـر الدين بالمساواة بين الأبناء.. صغيرهم وكبيرهم البنين منهم والبنات.

● تدليل آخر العنقود ومشكلة أخواته؟

إنهـا ترجع إلى الأب والأم، إنهم يخلقون مشكلة آخر العنقود والتجاوز عن تصرفاته، وأنه أصـغر أشـقائه فـلا يمسسه أحد، وقد شعر الأب والأم كذلك أنهما لن ينجبا أحداً من بعده، إن العدل مطلوب والحزم كذلك.

● لماذا التفرقة فى المعاملة بين الابن والابنـة؟

لا يصح ولا ينـبغى الـتفرقة بـين الابـن والابـنة فـى المعاملة، حتى لا تنمى مشاعر الحسد والبغض بينهما، مهما كانت الأسباب، والابن والابنة ينبغى أن يكونا صديقين حتى آخر مرحلة سن المدرسـة وبعدهـا وحـتى آخـر إتمام سن المراهقة مهما تختلف اهتمامات الابن عن الابنة ويصعب أن يشتركا فى أنشطة متماثلة لهما، ويصعب أن يكون اهتمامهما واحد، إلا أنهما يستطيعان الإبقاء على علاقة التفاهم إذا كانا قريبين فى العمر وإذا كانا قد أقاما علاقات قوية فى مرحلة طفولتهما المبكرة.

● يقولون إن الابنة شاطره والولد بليد؟

هـذا قـول تنقصـه الدقـة ونـتائج الشهادات العامة تؤكد أن الجنسين يتبادلان المراكز الأولى دون احتكار وقد يبدو أحياناً أن البنت أكثر قدرة على التركيز والمثابرة والتفرغ للدراسة، فى مرحلة الدراسـة الـثانوية والجامعـية ويـرجع ذلـك إلى عـاملين.. أحدهمـا أن البنت تصل إلى مرحلة الثبات العاطفى أسرع من الولد..

• على الأنشطة التى يسمح بها المجتمع تحبط البنت؟

هذا صحيح إلى حد كبير.. فإن المجتمع يسمح بالاتفاق الأكبر بالنسبة للولد، ومع ذلك فهناك أمثلة عديدة تخالف ظاهرة التفوق.. وإذا اتجهنا إلى مرحلة الإنتاج والعمل فإن العطاء العام للمرأة فى هذه المرحلة يكون محدداً والمرأة تكون أقل قدرة على العطاء.. لانشغالها بواجباتها العائلية وهى قطعاً الأهم للأم.. والأسرة والوطن.

• كيف أعيش عالم ابنى الخاص؟

إذا نجح الأب أو الأم فى بناء علاقة ثقة متبادلة بين الأب والأولاد.. فإن ذلك تظهر نتائجه فى مرحلة المراهقة وما بعدها فى شكل علاقة المستشار بالمستشارين.. بمعنى أن الابن يميل إلى استشارة والده فى الأمور التى تواجهه.. دون إلزام بما يبديه الأب من آراء، وبذلك تتصل الأجيال ويستطيع الجيل الجديد أن يختار ما يصلح له من آراء الجيل السابق دون أى حرج من رفض بعض الآراء التى لا تناسب ظروفه الجديدة.

• ما هى مرحلة المراهقة وما هى ملامحها وإلى أى مدى تستمر؟

هى مرحلة النضج الجنسى من الناحية الجسدية، وعندها يأخذ الجسم بأبعاد الجسم المكتمل، من حيث تكوين العضلات، وملامح القوام الخاصة بجنس الطفل، مع ظهور العلامات الثانوية للنضج الجنسى من الشارب واللحية فى الرجل، ونمو الثديين فى الأنثى ويصاحب ذلك نضج الغدة الجنسية، فتفرز الهرمونات الجنسية بالقدر اللازم للجسم البالغ، وهى مرحلة تعنى أن الفرد قادر على الإنجاب.

هذه المرحلة تصاحبها مرحلة المراهقة من الناحية النفسية ولكن المراهقة تمتد لفترة أطول إذ أنها تشمل النمو العاطفى والعقلى والاجتماعى. وهذا يحتاج إلى وقت أطول، وهى فى المجتمعات المتحضرة قد يمتد إلى سن الخامسة والعشرين والبعض لا يمكنهم إتمام هذا النضج النفسى إلى آخر عمرهم.

- **هل هناك مرحلة للعناد؟**

هناك مرحلتان للعناد.. أولاهما بين الثالثة والخامسة من العمر.. وهى السن التى يعمل فيها الطفل على الانفصام عن العائلة الصغيرة استعداداً للانتماء إلى مجتمع المدرسة، أو مجتمع الأصدقاء ولذلك فهو يعاند لإثبات استقلاليته وثانيهما هى مرحلة المراهقة، وفى هذه الفترة يمكن اختصارها والتعامل بثبات دون غضب أو تدليل.

- **هل يمكن أن أكون مستشارة لابنى؟**

فى مرحلة المراهقة يمكن استثمار علاقة الصداقة والثقة المتبادلة والتى يجب أن ينميها الوالدان مع أبنائهم فى مرحلة المدرسة الابتدائية وبذلك يصبحون مستشارين لأبنائهم فى مرحلة المراهقة.

- **كيف أحمى ابنى عند انفصال أبيه؟**

بالقطع الإجابة الأولى كيف أتجنب هذا الانفصال حتى لا يحدث، أما إذا حدث فالواجب هنا أن أبقى على صورة محترمة للوالد فى تصور ولده، وأن يوفر له بديلاً بقدر الإمكان مثل الأخ الأكبر أو العم أو الخال، الذى يسعى لإعطاء الابن فرصة للتعامل بموضوعية استعدادا للتعامل مع المجتمع وبالمثل عند انفصال أبيه مع مراعاة: أن البديل يجب أن يكون قادراً على إعطاء التعاطف الذى يحتاجه الابن من الأم فى المراحل الأولى لتكوين شخصيته.

- **وكيف أحمى الأسرة من غياب الأب؟**

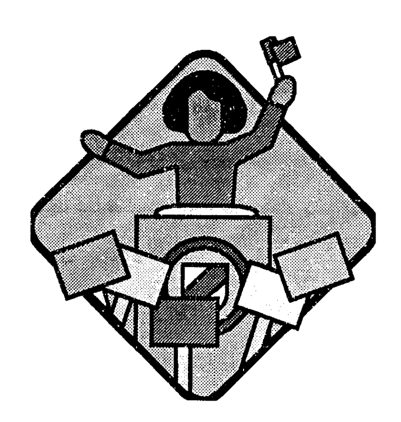
غياب الأب لسبب أو لآخر.. مسافراً أو موجوداً.. منفصلاً أو حاضراً أو غير موجود.. يعرض الأبناء إلى صعوبة التكيف مع المجتمع، إذ أن الأب يمثل نموذجاً لمطالب المجتمع الكبير ولكن ما يخفف من هذا الأثر وجود أم قوية الشخصية بمعنى القدرة على مزج الحنان والعطف بالقدرة على اتباع قيمة أخلاقية واجتماعية تساعد الطفل على النمو النفسى السوى بحيث يستطيع

فيما بعد أن يتعامل مع المجتمع وقد ظهر هذا في فيلم إمبراطورية ميم للأستاذ إحسان عبد القدوس.. وقد أظهرت الرواية غياب الحافز الدينى كان من أحد عوامل بل من أهم العوامل المؤدية إلى تفسخ العلاقات العائلية.

● ابنى يكذب ماذا أفعل؟

من الطبيعي أن يضايقك كذب طفلك المتكرر، وأن تفكرى جدياً في إبطال هذه العادة السيئة. ولكن كيف؟

هناك فرق ظاهر بين الكذب، وهو الالتواء وتشويه الحقائق، وبين إخفاء بعض الأحداث. فالطفل البالغ من العمر سبع سنوات يعود إلى المنزل بعد حفلة مع أصدقائه ، متلهفاً على والديه، مجيباً على الأسئلة "من رأى في الحفلة، ومع من تحدث". هذا الطفل نفسه في سن الثانية عشرة يرد على أسئلتك باقتضاب، وربما ارتسمت على وجهه علامات الضجر، لأنه يعتبر أن تصرفاته وتعاملاته الخارجية خصوصيات ليس من حق أحد التدخل فيها ومعرفتها. في نفس الوقت يعتبر الوالد أن هذا يتعارض مع حقهما في حماية طفلهما. ولكن لابد من ملاحظة أن شعور الطفل بخصوصية أوامره شيء طبيعي يساعده على الاستقلالية وهو ما يحتاجه عندما يواجه الحياة وحده.



الصديق الكذاب

عندما تستمعين إلى كذب ابنك تأكدى أن أصدقاءه كذابون ولذلك ينصح الخبراء فى تربية الطفل الآباء بدعوة أصدقاء أولادهم فى المنزل وعندما تلاحظين أن هذا الداء فى أحدهم حاولى أن يتجنبه طفلك ولو اتبعت الأسلوب المباشر لن تنجح مطلقاً فى إبعاده عنه وسيطول الجدل بينكما محاولاً كل منكما إقناع الآخر ولكن لو اخترت له صديقاً آخر تجدين فيه السمات التى تناسب طبيعة ابنك وحاولى أن تقربى المسافة بينهما بدعوتك هذا الطفل فى منزلك أو فى النادى، يتعارف الأطفال، وتركهما معاً لساعات طويلة ستخلقين صديقين حتماً وسيريحك هذا من أكاذيب ابنك المتلاحقة.إن انتزاع صفة الكذب من ابنك ليست بالأمر السهل ولكن أيضاً لا يحتاج منك إلى العنف، وخصوصاً عندما تهددين الصغير بانتزاع اعتراف منه أو لمعرفة إحدى خصوصياته هذه الطرق لن تؤدى مطلقاً لتعليم ابنك أن الكذب ضار أو أنه غير مقبول، بل حاولى أثناء جلوسك بجانبه ليلاً لتحكى له حكايات قبل النوم أن تستخرجى من ذهنك حكاية عن عقاب الكذب وكيف أن "بينوكيو" ذلك الأراجوز الخشبى كان كلما يكذب يطول أنفه حتى وصل إلى الأرض احكى له هذا فى إطار حكاية قد تطول ولكنه سيفهم حتماً أن الكذب رذيلة يجب أن تبتعد عنها أو اجعليه يشعر بالخوف من العذاب وغضب الله أو أخبريه بأنه لو كذب سيغضب الله عليه ولا يدخله الجنة التى بها كل شىء جميل يحبه هو أخيراً يجب أن يشعر الطفل بصداقتك وأنك صادقة معه فى كل كلمة تخبرينه بها فلا تخلفى وعداً لشراء ما يحب وامنحيه الثقة فى ذاته من خلال سؤال عن رأيه فى ملابسك مثلاً وأن تعتذرى منه إذا وقعت فى الخطأ كما تطلبين منه أن يفعل فلو شعر الطفل بأن والديه هم أصدقاؤه هم أيضاً القدوة والمثل الأعلى لامتنع تماماً عن الكذب وما الذى يدعو الصديق للكذب على صديقه حيث أنه لا خوف من هذا الصديق فى إفشاء سره أو إنزال العقاب الشديد به! فأول شىء يجعل طفلك كذاباً هو الشعور بالخوف منك وعدم الثقة فى وعودك له والغفران ووعدك بعدم إفشاء ما صرح به لك إذاً حاولى أن تقلعى عن الكذب الأبيض حتى لا يقع طفلك فى احلك أنواع الكذب.

● كيف يصاب الأطفال باضطرابات نفسية؟

مثل الكبار، ومن المهم جداً علاج المشاكل والأمراض والاضطرابات النفسية عند الأطفال.. قبل البالغين.. إنهم عدة المستقبل، وعلاجهم في هذا السن أفضل كثيراً من العلاج بعد ذلك، لأن أسلوب الوقاية خير من العلاج وأفضل.

● وهل يتم علاج الأطفال فى مستشفى خاص بهم؟

منذ عشرات السنين توجد فى الخارج عيادات ومستشفيات نفسية، خاصة بالأطفال منفصلة تماماً عن مستشفيات البالغين.. وهناك تخصص طبى فى مجال طب الأطفال، ولهم مناهج علمية طبية، وامتحانات كل تركيزها على الأطفال ومشاكلهم، إنهم عالم آخر، لا ينبغى أن ننظر إليهم على أنهم يأكلون ويشربون ويلعبون فقط لأنهم فى حاجة إلى اهتمامات أخرى عديدة لحمايتهم من أى اضطراب، إن كل المخلوقات تنجب، وعندما يستقبل الطفل الحياة، فإن جوانب الحياة التى ينبغى أن تتوفر له تحتاج أيضاً إلى حب وحنان وعطف وحزم وتوجيه ورعاية مستمرة وهذا هو الفارق!

● وعلى ذلك هل تتشابه الأعراض؟

أحياناً قد تتشابه الاضطرابات النفسية مع البالغين.. ولا تندهش إذا كان الطفل يشكو من أعراض قلق واكتئاب وفزع وخوف مثل الكبار، ولكن عادة ما تظهر الأعراض عند الأطفال فى صورة مستمرة، وغير مباشرة، ومن هنا يترجمها الطب النفسى فى صورة شقاوة زائدة.. أو عدوانية.. أو سرحان.. أو حزن صامت.. هنا لابد وأن نفصح للطبيب عن هذه المظاهر لنبدأ العلاج فوراً.

● وماذا تكون الأسباب؟

قد تكون الأسباب واضحة، مثل سفر الأب للعمل إلى الخارج، أو وفاة إنسان عزيز.. وقد تكون أسباباً تحتاج إلى مجهود وصبر من الأب والأم لاكتشافها وأحياناً أخرى.. تكون المشكلة عميقة.. وتخرج من نطاق الأسرة ولا يكتشفها سوى طبيب.. متخصص فى هذا المجال..

● الحرمان من الحنان ما هو ثمنه؟

من الأشياء الهامة فى تربية الطفل.. هو الحنان، وثبت طبياً أن حرمان الرضيع من الحنان فى سن مبكرة جداً.. يضر بشخصيته فيما بعد، فمن المهم جداً مداعبة الطفل واللعب معه وهو لا يزال فى الشهور المبكرة من عمره، وقد يحدث أن تدخل الأم المستشفى لعدة أسابيع أو تسافر للعمل تاركة طفلها لآخرين.. وهذا ضار جداً.

● وما العمل إذا اضطرتها الظروف إلى ترك رضيعها؟

أن تودع طفلها لشخص قادر على عطاء الحنان، لأن حنان الأم تلقائى للطفل أثناء الأكل والحمام وقبل النوم ولحظات الرضاعة، والغريب لا يفعل ذلك.. والأهمية هنا محصورة فى أهمية مداعبة الطفل.. وتدليله وملاطفته والحديث معه.

● ما أثر الخلافات العائلية على نمو الطفل؟

هذا هو الخطر الثانى، الذى ثبت ضرره بعد الحرمان من الحنان، إن الخلافات تهز ثقة الطفل فى المصادر التى يبنى منها شخصيته، والخلافات العائلية شىء وارد فى كل أسرة.. ولكن المهم أن تكون بعيدة عن عيون وآذان ونفسية الطفل.

● وإذا كان طفلى مريضاً نفسياً هل يتعاطى الأدوية؟

نادراً ما تستخدم الأدوية والعقاقير النفسية للأطفال.. مقارنة بالبالغين، ولكن حتى لو افترضنا أن الطفل محتاج إلى دواء، فإن الطبيب يضع مصلحة المريض وضرر الدواء فى كفتين.. وهو - أى الطبيب - يحصل على فائدة الدواء.. وأقل الضرر منه، وهو يعرف كيف يوقف الدواء.. ومتى؟ حتى لا يتعود عليه الطفل.. وبالمناسبة هناك شائعة تروج بأن الأدوية النفسية ضارة، إنها مثل أى دواء سلاح ذو حدين.

● أخبرنى يا دكتور ما هو العلاج إذن؟

ينبغى تفهم مشكلة الطفل، والبحث عن أسبابها مع الوالدين.. والمحيطين، ثم مع الطفل نفسه بعد كسب ثقته، وغالباً ما يكون العلاج بإجراء بعض التغيرات فى بيئة الطفل - المنزل.. أو المدرسة.. أو النادى.. أو الأصدقاء.. وكذلك طريقة التعامل معه.. وكل هذا يتم من خلال الوالدين، لأن العلاج النفسى فى واقع الأمر.. هو علاج نفسى للعائلة.

● هل هناك خلط بين الأعراض والأمراض؟

فى بعض الأحيان، تقلق الأم على طفلها وتجرى به إلى الطبيب النفسى لمجرد وجود بعض التغيرات والتطورات الطبيعية، وعموماً الطبيب وحده يقرر ذلك فى أغلب الأحيان تكون هذه التغيرات لازمة لنمو شخصيته، ولكن الأم لا تتحمل ما ليس فى حدود الطبيعى، وهنا لا يوجد علاج.. وكل ما فى الأمر طمأنة الأم.

● الأبناء هل هم كبش الفداء فى مشاكل العائلة؟

فى طب نفس الأطفال خاصة.. والطب النفسى عامة، فإن الشخص القادم للعلاج ليس بالضرورة هو صاحب المشكلة الرئيسية - وغالباً فى الأطفال - يكون هو كبش الفداء بين الزوج والزوجة، وخلافاتهما.. ولكن تحويل العلاج إلى شخص آخر ليس بالسهل!

● كيف أصارح ابنى بأنه ذاهب إلى طبيب نفسى؟

الصراحة مطلوبة.. وهى عنصر من عناصر العلاج، لأن الطفل سيعرف الحقيقة آجلا أو عاجلاً.. وإذا بدأ العلاج بالكذب فلنوفر رحلة العلاج، ومهم أن يعرف الطفل أنه ذاهب لحل مشكلة نفسية خاصة به، وليس من مصلحته إخفاؤها.

● اعطنى مثلاً لمشكلة نفسية تختفى وراء مرض عضوى؟

التبول الليلى، إنه مشكلة منتشرة بين أطفالنا ١٠٪ من الأطفال فى سن العشر سنوات يعانون من هذه المشكلة، ولها عدة أسباب، منها أسباب وراثية - الأقارب - أو أسباب عضوية فى العمود الفقرى، أو فى مجرى البول أو لأسباب نفسية، وكل حالة تختلف عن الأخرى فى أسبابها، ولكن فى أغلب الحالات لا يوجد المرض العضوى ومن هنا يكون العلاج مؤقتاً لمنع التبول مساءً.. حتى يتم نضج عمل المثانة..

● لماذا نفسر نشاط الطفل الزائد على أنه.. مرض؟

نشاط الطفل الزائد عن الحد.. والذى يثير التوتر والغضب، له أسباب نفسية.. ففى الطفولة المبكرة.. يحمل الطفل شعوراً بأنه سيىء.. وغير محبوب هذا يجعله لا شعورياً يزيد من حركته لجذب الاهتمام والحنان، وهذه المهمة.. تجعله يقع فى أخطاء جذب الأنظار، ويغضب تصرفه كل من هم حوله، وترتبك الأم.. ويتوتر الأب فيضربان الطفل، وينال قسطاً وافراً من التوبيخ، والتأنيب والضرب أحياناً، وهذا يؤدى إلى المزيد من الإحساس بأنه سيء وغير محبوب ولاسيما إذا كان التوبيخ يشمل مقارنته بأخيه أو ابن الجيران أو ابن أو بنت الأخت أو الأخ.. وكل هذا يجعله يضاعف من الحركة وجذب الانتباه، وندخل فى الخلقة المفرغة.

هذه أعراض نفسية، وينبغى أن نبحث حالة كل طفل على حدة، وهى عادة ما تكون مختلفة عن الحالات الأخرى، وقد يكون السبب الرئيسى هو شدة التصاق الابن بأمه وخوفه الشديد من تركها، وقد تكون المشكلة مع أقرانه فى المدرسة والذين يتعمدون إيذاءه وقد يكون ناظرها أو مديرها أو المدرس، والعلاج فى هذه الحالة ينبغى أن يكون سريعاً وأن نذهب به فوراً إلى المدرسة والبحث عن سبب خوفه أو رفضه.. لأنه إذا طالت المدة.. فإن العودة.. تكون صعبة.

● طفلى حرامى.. ما العمل؟

أسلوب الطب النفسى فى الأطفال ليس ضد العقاب، والعقاب فى مرحلة ما أحد وسائل التعلم، ولكن قبل أن نعاقب ينبغى أن نتفهم الأسباب التى أدت إلى هذه التصرفات وسرقة الطفل للأشياء فى غالب الأمر تكون لجذب انتباه الأم وحنانها، والضرب هنا لا يحل المشكلة، ولكنها تحل بوضع كل الحقائق المترتبة على ذلك أمامه، وزيادة جرعة الحب والحنان، ولا تخوف من هذا العارض مشكلة خطيرة..

● يقولون هناك أدوية منشطة للضعف العقلى؟

الأدوية المنشطة للمخ فى الأطفال، لم يثبت لها فائدة، ولا تستخدم فى الدول المتقدمة وإن كانت تصدر إلى الدول الفقيرة، وانخفاض ذكاء الطفل.. لا ينمى قدراته وتحصيله سوى التدريب والتعليم المستمر وبطريقة علمية، مثل معاهد التقوية.. واستثمار الإجازة الصيفية فى التدريب، أما إذا كان ذكاؤه فى حدود الطبيعى فكل ما يلزم هنا هو البحث عن الأسباب الخارجية أو المزاجية التى تعوقه عن التركيز والتحصيل.

● طفلى يهددنى بالإضراب عن الطعام؟

الأم أحياناً تتصرف حيال طفلها بسلوكيات ضارة، مثل ضرب الطفل لأنه امتنع عن تناول الطعام، أو الإصرار على إنهاء كل الطبق، وهذه مشكلة عادة تسبب توتراً بين الأم وطفلها، وأحياناً الابن ـ بذكائه ـ يستشعر توتر الأم.. فيزيد من عناده وخصوصاً إذا كانت الأم مستعجلة للنزول إلى عملها، أو نزول الطفل إلى حضانته، والطفل فى إحدى حالاته المزاجية يختبر قدراته بأنه مستعد أن يقول لا.. أو هو قادر على أن يعند، وهى طريقة سهلة لإثارة الأم وجذب انتباهها.

الحل.. اتركى الطفل يأكل على طبيعته طالما ليست هناك أى أمراض عضوية لأن الطفل إذا جاع فسوف يأكل، وإذا صبرت الأم على عناد ابنها فسوف تنطلق غريزة الجوع.. ويعود إلى طعامه الطبيعى.

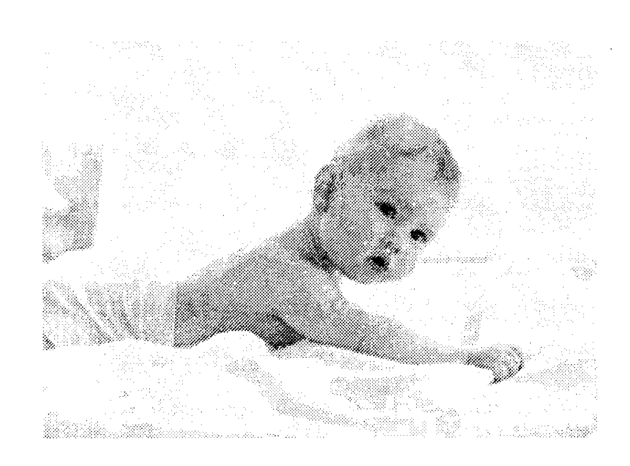
• التلعثم فى الكلام هل هو مرض عضوى أم نفسى؟

مشاكل النطق، لها عامل نفسى، والسبب مختف ودفين وبلوغ السبب يتم بالتحليل.. وفى عيادة الطب النفسى.

• لى نجلان أحدهما شرير والآخر طيب القلب ما الأسباب؟

فى كثير من العائلات.. نجد الطيب والعدوانى، وحسن السلوك وسيء الطباع مع أنهما حصلا ـ فى بيئة واحدة ـ على القدر العادل من الحب والعطف والتربية والسلوك القويم، ومعروف أن البيئة النفسية لا يمكن أن تكون متطابقة لطفلين عل وجه الأرض مهما تماثلت الظروف ظاهرياً.

ولكن أهمية التركيز على الأسباب البيئية والنفسية مهم جداً. كما أن وضع برنامج علاجى عن طريق إحداث تغيرات بيئية يفيد عادة فى علاج الاضطرابات سواء كانت لها أسباب بيئية أو عضوية.



• لماذا ينجذب ابنى إلى صديقه؟

الشباب يشعرون أنهم أقرب إلى أصدقائهم من إخوتهم، تتميز العلاقات مع الأصدقاء بأنها مليئة أكثر بالمشاعر الإيجابية وأقل من المفاضلة عنها بين الأخوات، وأن الأبناء يناقشون مشاكلهم بشكل أفضل مع الأصدقاء ويطرحون المشكلة بصدق وبلا خوف والبنات أكثر قرباً واندماجاً مع الأصدقاء والأخوة من الذكور .

• هل هذا يحدث لأنه فى سن المراهقة؟

تستمر العلاقات مع الأصدقاء والأخوات خلال حياة أى فرد بطول الحياة نفسها بعكس العلاقات مع الآباء والأزواج فزملاء العمل. وهى أيضاً علاقات ندية، أى أنها علاقات بين بشر من نفس الجيل وعلى الرغم من أن الإنسان يكون لديه صداقات طوال عمره أى أن الأصدقاء يتغيرون من فترة إلى أخرى.

• ولكن الأخوة علاقتهم مستمرة طوال العمر فلماذا؟

بالنسبة للأخوات فإن العلاقات تستمر طوال حياة الفرد أيضاً لأن العلاقات مع الأصدقاء تكون اختيارياً عكس علاقات الأخوة.. هذه الاختلافات والتشابهات من الممكن أن تكون كاشفة عند دراسة الجوانب التطورية للعلاقات الشخصية.

• لماذا ينشد الأبناء البعد عن الأهل؟

تعتبر فترات المراهقة وبداية الرشد هى المراحل التى ينشد البشر فيها التحرك بعيداً عن عائلاتهم وتكوين نموذج حياة مستقل وتكون فى هذه الفترة الروابط الأسرية أقل بروزاً وتكون العلاقات مع الأفراد أكثر أهمية، ولهذا فإن دراسة علاقات الراشد مع الأخوة والأصدقاء تعطى معلومات عن نمو العلاقات الشخصية والأهمية النسبية للأسرة والأصدقاء.

• هل سن الأخوات يلعب دوراً؟

تزداد العلاقة وثوقاً بين الأخوة إذا كانت الأعمار قريبة، وقد تبتعد فى حالة فارق السن الكبيرة، والطالبات الجامعيات لديهن مشاعر مختلفة تجاه آبائهن وأمهاتهن وأخواتهن المقربين منهن فى الغالب ويحصلن على الدعم العاطفى من الأم والأخوة ويحصلن على المساعدة من الأم ومن الأب على الحماية.

• ما هو الفرق بين الابن والابنة فى الصداقة؟

ركزت معظم الدراسات التى تناولت الصداقة فى بداية سن الرشد وكان التركيز على الفارق بين الجنسين، قد وجد الباحثون فى الصداقة بين الأبناء أن الرجال يميلون إلى صداقة نفس الجنس أكثر من النساء، ولكن هذه الصداقات تكون أقل قرباً وحميمة، بينما وجد فى بحثه عن الصداقة خلال مراحل العمر أن الفتيات فى بداية المراهقة يملن إلى التركيز وتأكيد المودة والعاطفة أكثر من الأولاد.

• ما هو فارق الاهتمامات؟

الأولاد يؤكدون الاهتمامات الخارجية والأنشطة المشتركة فى صداقاتهم بينما يؤكد النساء طرح الذات والتدعيم وقد لوحظ أن هذه الفروق ضئيلة وأنها تقل مع زيادة عمق وطول الصداقة.. ولكن الفارق فى سن المراهقة لا يكاد يكون كبيراً.

• هل هناك دراسات بهذا الشأن؟

لقد درس كثير من العلماء فى مراحل العمر المختلفة وقد وجد الجميع أن هناك وظائف وخصائص مختلفة للصداقة فى المراحل المختلفة من العمر، فمثلاً درسوا العلاقات مع الأقارب والجيران والأصدقاء خلال مراحل العمر، وظهر أن الراشد الأعزب الصغير أقل قرباً من الأقارب عن الأشخاص.. فى مراحل العمر الأخرى وظهر من دراسة أخرى أن الراشد يناقش معظم مشكلات النمو بشكل أكثر توتراً مع الأصدقاء عن بقية أعضاء الأسرة.

• ما هى المجموعات العمرية؟

فى أربع مجموعات عمرية، وجدوا أن اعتماد الأشخاص على الآباء والأصدقاء من أجل الحصول على المودة والحب.. يرتبط بعمر الفرد، وظهر أن الصداقة والعلاقة بين الولد والطفل تخدم وظائف مختلفة خلال مرحلة المراهقة وبداية الرشد، وقد أجريت دراسة فى مصر على عينة من الطلبة والطالبات وتم اختيارهم من العزاب والمتزوجين..

• كيف تمت الدراسة؟

كانوا ١١٥ طالباً وطالبة من كلية آداب عين شمس ومن قسم علم النفس منهم٧٢ طالباً و٤٢ طالبة وأعمارهم تتراوح ما بين ١٧ إلى ٢٥ سنة نسبة العزاب فى هذه العينة ٩٤٪ وطرحت الدراسة استبيانها مكوناً من ثلاثة أجزاء، الأول: المعلومات الأساسية عن الطالب وأخوته من الجنس والعمر وترتيب الميلاد، والثانى: من الجنس والعمر وترتيب الميلاد، والثالث: أسئلة بخصوص أخوته المقربين له ودرجة القرب.. ثم يطلب منهم بعد ذلك أن يشير إلى ٢٨ عبارة تصف خصائص العلاقة مع أقرب أخوته، وقد أخذت هذه العبارة من سبع فئات ووضعت بواسطته.

• ما هى نتائج هذه الدراسة؟

فيما يختص بالأخوة والأصدقاء، فقد طرح الاستبيان الشعور بالقرب من الأخوة وأهمية هذه العلاقة لك وقرب الصديق.. وباحت النتائج بأن الراشد الصغير علاقاته مع أصدقائه أقرب من علاقاته مع أخوته، ويعتبرون علاقاتهم مع أصدقائهم المقربين أكثر أهمية من علاقاتهم مع إخوانهم.. لأن علاقاتهم مع أصدقائهم أكثر تبادلية من علاقاتهم مع إخوانهم.. وأكثر فى المشاعر الإيجابية.. وأكثر فى الأنشطة.. وتتميز بدرجة أعلى من التميز عن علاقاتهم مع أشقائهم.. ولا توجد فروق بين الأصدقاء والأخوة فى المشاعر السلبية والتشابه والتوافق.

• ما هى موضوعات المناقشة؟

معظم الموضوعات تناقش مع الأصدقاء ولكن أكثر الموضوعات تواتراً فى المناقشة بشكل دل إحصائياً كانت العلاقة مع الجنس الآخر.. والحب والصحة والمال والقرارات الهامة والآمال فى المستقبل وذكريات الطفولة والجنس.. والإجازات والسياسة والأحداث الجارية والاهتمامات المشتركة والدراسة والتطلع إلى العمل والسفر والزواج.

• وما مناقشات الأخوة؟

العلاقة مع الوالدين.. الأم والأب وبقية الأخوة فقط.

• ما هى أكثر الأنشطة تكراراً؟

مع الأصدقاء يتكرر النشاط ولعل من أبرزها أنشطة خارج المنزل وأخرى داخله واشتراك فى الشراء والمناقشة والكلام والشراب والأكل والاستذكار وقضاء الإجازات معاً والسفر فى الداخل والخارج والاشتراك فى القرارات وهى اهتمامات مشتركة بفكر ومستوى دراسة وسن يكاد يكون واع.

• هل الزمن يغير من سلوك الشباب؟

ثمة دراسة سابقة أجريت على عينات من الطلبة لمعرفة أثر الصداقة على العلاقة ولماذا الأخ يسعى لدعم العلاقة مع الصديق أكثر من الأخ؟ فقد أشارت الدراسة إلى أن الشباب يشعرون أن علاقاتهم مع الأصدقاء أقرب وأكثر أهمية من علاقتهم مع أخواتهم كما ينخرط الطلبة مع أصدقائهم فى صداقة منفعة وصداقة أعمق من أشقائهم وتتميز بمشاعر إيجابية ويرى الشباب أنه من الأهمية بمكان أن يشعروا بالاختلافات عن إخوانهم.

وبمقارنة نتائج الدراسات.. فى الصداقة بين الشباب مع العلاقات مع أفراد الأسرة. وسواء كانت العلاقة مع أحد الوالدين أو الأخوة فإن الشباب يكون مهتماً بأن يكون مستقلاً عن تأثير الأسرة.

• ما مدى الصداقة مع الوالدين؟

صداقة الشباب والمراهقين مع الوالدين تشبع وظائف مختلفة وتشير النتائج إلى أن الصداقة مع الأخوات تشبع وظائف أيضاً وعموماً صداقة وعلاقة الأخوة تخدم وظائف مختلفة عن العلاقة مع الوالدين، وهذا يحتاج إلى تعمق أكثر.

• هل تتغير الصداقة مع تغير العمر؟

من المحتمل أن وظيفة العلاقة مع الأخوة تتغير باختلاف مراحل العمر، وقد وجد أن الأشخاص الأكبر سناً يكونون أقرب إلى أخواتهم من الأصغر سناً.



لماذا يشكو الطفل من النسيان؟

• ما المقصود بتحصيل الدروس؟

التحصيل هو نوع خاص من التعلم، ويقصد به الاحتفاظ فى الذاكرة بما نتعلمه ويعتمد التحصيل على سعة الذاكرة.. أى قدرة الإنسان على الاستيعاب، وكل عمر له قدرة استيعاب وحفظ، مثلاً طفل عمره خمس سنوات يستطيع أن يحفظ أربعة أرقام مثل أرقام التليفونات أو غيره..

• كيف يحصلْ الطالب على المعلومات بإمكاناته الفعلية؟

هناك عوامل تساعد على عملية التحصيل منها مثلاً:

- تحديد الموضوع.. وتحديد الهدف من تحصيل موضوع ما..
- الفهم.. يسهل عملية التحصيل، أما الحفظ عن ظهر قلب بلا فهم فإنه يعوق عملية الاستيعاب..
- تجنب أى عوامل تعوق عملية التحصيل مثل مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو أو قراءة الموضوع المراد حفظه ككل.. ثم حفظ كل جزء على حدة ثم ربط الأجزاء ببعضها.
- مراجعة ما تم تحصيله مراجعة دقيقة.

• لماذا يشكو الطالب من النسيان؟

النسيان هو الجانب السلبى لعملية الحفظ، والنسيان تزداد مساحته بمرور الزمن وتختلف درجة النسيان من فرد إلى آخر ولعل من أسباب النسيان:

- الزمن ومرور الوقت..
- إهمال الموضوع أو تجنبه بدون مراجعة..
- زحمة المعلومات أى تداخل معلومات جديدة.. تبعد المعلومات القديمة.. ويمكن استدعاء المعلومة القديمة التى تم تحصيلها جيداً بمجرد مراجعتها، ولا يخشى الطلبة النسيان لأنها

عملية طبيعية وتحدث للقديم من الأحداث على عكس الأحداث القريبة والذى ينسى الأحداث.. فهذه دلالة على بعض الأمراض العضوية منها تصلب شرايين المخ، واضطراب الأجهزة الحيوية كالكبد والكلية وأمراض الغدد الصماء والأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والاضطراب العقلى.

• متى يكون الحفظ وسيلة لزيادة التحصيل؟

الحفظ وسيلة لعملية التحصيل المطلوب.. ولابد من الفهم جيداً للمعنى وليس الحفظ الآلى، والحفظ هو الاحتفاظ بما سبق أن حصلناه.. بفترة من الزمن ويمكن معرفة قدرة التحصيل مما بقى فى الذاكرة بعملية الاستدعاء أو التعرف.

• ما هى الأوقات المناسبة للاستذكار؟

الاستذكار عملية تحتاج إلى استعداد نفسى وذهنى، وقدرات عقلية تشمل الحالة العاطفية والدافع وعملية التهيؤ لاكتساب معلومات وخبرات جديدة، ويلزم ذلك تهيئة الظروف المحيطة بالإضافة إلى الحالة الجسمانية السليمة.. فلا يعانى من مغص أو حمى مثلاً، والوقت المناسب حسب قدرة كل طالب وتعوده ما دام جاهزاً نفسياً وننصح بأن جهد الطالب الذهنى فى التحصيل يقل فى الفترة الأخيرة من الليل ولابد وأن يعطى فرصة "للميكانيزمات العقلية" التى تساعد على عملية التركيز فى النشاط.

• يشكو كثير من الطلاب من ملل المذاكرة ما السبب؟

لابد للطالب أن يذاكر أكثر من مادة فى اليوم فهذا يجنبه الملل ويبدأ بالمادة التى يحبها، كرر مذاكرتك لمواد على فترات متقاربة، وليس فى جلسة واحدة، ولا تنسى المراجعة قبل النوم.

● كيف تتم تنمية قدرات الطفل؟

الطفل تؤثر فيه كل سكنة، وكل حركة، وتؤثر فيه تأثير مباشراً وعميقاً وهذا التأثير يتحكم فى مراحل المراهقة والصبا والشباب والشيخوخة والكهولة ويلزم ذلك أن نصادق الطفل، ونلعب معه، ونتحدث إليه بمتعه حقيقية، لا لتأدية واجب، لا نهدد طفلنا، لا نثير الفزع فى نفسه أجب على كل أسئلة الطفل فى كل الموضوعات بلغة بسيطة شجعه على تحقيق غايته ولكل طفل استعداده لا تستعجل نموه واكتسابه العلم..والحكمة ولكل طفل له سرعة خاصة فى الاستيعاب ليس من الأفضل تجاوزها.

● هل المذاكرة مع الزملاء تساعد على زيادة التحصيل؟

نعم بشرط أن يكون الطلاب من نفس الفرقة ونفس التخصص.. ونوصى أن تكون المذاكرة بقراءة الموضوع من أحد الطلبة ويستمع الآخر.. والذى كان يستمع يقرأ الموضوع.. ويستمع إليه من كان يقرأ، فهذا يساعد كثيراً على استيعاب وتحصيل الموضوع ونوصى بألا يكون عدد الطلاب أكثر من ثلاثة!

● المنبهات هل تساعد على التركيز؟

هذه المنبهات تؤدى إلى التركيز الوقتى.. ثم تؤدى بعد ذلك إلى لبس فكرى وعقلى وعدم النوم وعدم التركيز فهى ضارة خادعة.. ولا تساعد على التركيز.. إن الاعتماد على الثقة فى النفس واستقلال كل الوسائل العقلية كالإرادة والدافع والانتباه والتركيز مع الوسائل المحيطة هى الاعتماد الناجح لزيادة التحصيل والتركيز بينما يحاول بعض الطلبة زيادة درجة التركيز بشرب الكثير من القهوة والشاى والمنبهات والمنشطات، وهذا ضار.

• كيف أستذكر دروسى؟

- يجب أن يكون لديك الدافع القوى.. وتملك هدفاً واضحاً للنجاح تسعى إلى تحقيقه.
- تجنب المذاكرة وأنت تشعر بالجوع أو التعب أو التخمة من الطعام.
- تجنب الجلوس على كرسى وثير أو فوق السرير لأن هذا يدفعك إلى النوم والسرحان.
- ذاكر أكثر من مادة فى اليوم فهذا يجنبك الملل.
- احرص على إعداد ملخص للموضوع من ذهنك ثم راجعه على ضوء الكتاب وكرر ذلك إلى أن تشعر بالثقة فى النفس.

• الطلاب يشكون من السرحان.. فما هو العلاج؟

ذاكر أكثر من مادة فى اليوم ـ كما سبق وقلنا ـ حتى تتجنب الملل والسرحان ابدأ بالمادة التى تحبها وحاول فهم المادة التى تذاكرها..

الإجهاد النفسى والجسدى أثناء الاستذكار مع زيادة الدافع يؤدى إلى السرحان، أو الهروب ننصح بالراحة لفترة من ١٥ ـ ٣٠ دقيقة كفترة ترويح، ثم عد مرة أخرى إلى المذاكرة.

• بعض الطلاب يشكون من عدم القدرة على مواجهة الامتحانات؟

فهم المادة المراد حفظها، يساعد على تثبيتها وحفظها، مع الحرص على إعداد ملخص للموضوع من ذهنك، وتكرار الأسئلة وتجرب عليها بمعرفتك كتابة وشفاهة، فهذا يساعدك على مواجهة الامتحانات الشفهية، مع الوضع فى الاعتبار أنه موجه السؤال يعرف إجابته والمطلوب منك تعرفه أنك تع الإجابة، وهذا يحدث بتكرار الأسئلة لنفسك والإجابة عليها بمعرفتك.

•أمام ورقة الإجابة ينسى البعض الإجابة وبعد الامتحان يتذكرها فما هو الحل؟

أثناء الامتحان من الأفضل أن تبدأ بالإجابة على السؤال.. الذى يبدو فى ذهنك أنه الأكثر حضوراً، فإذا انتهيت منه تكون قد حققت هدفين فى وقت واحد الأول هو الشعور بالرضا عن النفس

لأن إجابتك متكاملة ومرضية، والهدف الثانى أن العقل الباطن يكون مشغولاً طوال فترة إجابتك بترتيب المعلومات الخاصة بالأسئلة الأخرى، وسوف تبرهن أنك أصبحت أكثر قدرة واستعداداً للإجابة على باقى الأسئلة، وفى كل الحالات يجب مراعاة ترتيب الأسئلة حسب نظرتك إليها دون أى شيء آخر.

وقبل أن نغادر قاعة الامتحان، اهتم بإلقاء نظرة أخيرة على ورقة الإجابة فقد تكتشف أن هناك معلومة جديدة يمكن إضافتها أو عبارة سقطت من بين السطور.

• كيف أثبت المعلومة هل بالتكرار أم بالحفظ؟

التكرار بالمفهوم.. وليس التكرار الآلى فى الحفظ اللفظى.. ويكون التكرار على مسافة حتى لا يحدث ملل وتعب ويقل التحصيل والحفظ ويفضل أن يكون بين مرات التكرار بوقت يتراوح بين عدة دقائق إلى ٢٣ ساعة بين كل مرة ومرة.

• كيف يتم تدريب المخ على استدعاء المعلومات؟

مما لا شك فيه أن الذاكرة تعجز فى كثير من الأحيان عن استرجاع صور المحركات بتفاصيلها، ولكن هناك وسائل كثيرة تساعد الذاكرة وتسهل عمليات نذكر منها.

التحصيل ويلزم تحديد الموضوع وتركيز الجهد فى فهم المعنى والتسميع والتكرار المتباعد والحماس والرغبة فى التقدم.

الحفظ.. ويلزم الاسترخاء بعد التحصيل مع المراجعة ومحاولة ر بط المعلومات بمدركات تعرفها جيداً.

• هل هناك فرق بين نسيان الأحداث الحديثة والقديمة؟

للأحداث القريبة يحدث نسيان نسبى لبعض الأحداث وذلك لتداخل أحداث جديدة أزاحت القديم، ويمكن استدعاء هذه الأحداث من مراكز الذاكرة، بينما يحدث نسيان طبيعى للأحداث القديمة بما فيها من آلام وآمال.. وهذا يجعل الإنسان فى حالة من الاتزان النفسى والقدرة على

العطاء، بينما فى مراحل الشيخوخة وحدوث تصلب الشرايين بالمخ فيحدث أن ينسى الإنسان الأحداث القريبة ويتذكر فقط الأحداث القديمة. ويحكى كل ظروفها بالتفصيل لعدم ثبوت أى من الأحداث القريبة فى خلايا الذاكرة بالمخ.

• هل مذاكرة مادة واحدة يفيد فى التحصيل؟

إن مذاكرة أكثر من مادة فى اليوم يجنبك الملل ويبعد السرحان والهروب وننصح بأن نبدأ بالمادة التى تحبها، ومذاكرة أكثر من مادة فى اليوم يزيد الدافع والثقة فى النفس.. ويساعد على سرعة تثبيت المادة وحفظها.

• ما دور الرياضة فى التحصيل الدراسى؟

نحن نعلم أن العقل السليم فى الجسم السليم، فالرياضة تكسب الطالب ثقة وتزيد من قدراته العقلية وتساعد على التحصيل ولكن يلزم أن يخصص لنفسه أوقاتاً معينة ومنتظمة للاستذكار.. حيث أن الرياضة تحتاج إلى وقت، وفى نفس الوقت تحتاج إلى تنظيم هذا الوقت.. والرياضة المنتظمة تساعد على زيادة التحصيل فضلاً عن أن الرياضة تجعل الطالب يعتاد الاعتماد على النفس.. والثقة وترتيب الأفكار والتحدى للنجاح..

• هل يمكن أن يمارس الطالب نشاطه الاجتماعى بعد الاستذكار؟

يفضل النوم بعد الاستذكار، فأثناء النوم تحدث عمليات عقلية معقدة فيها يتم تثبيت المعلومات فى مراكز الذاكرة، وإذا كان التحصيل جيداً تثبت المعلومات فى مراكز الذاكرة بسهولة ويسهل استدعاؤها فى أى وقت، بينما إذا حدث بعد الاستذكار إضافة أية معلومات أخرى.. بعيداً عن عملية الاستذكار فيحدث أن تدخل هذه المعلومات وتكون هى التى يمكن استدعاؤها بدلاً من المواد العلمية المحصلة.

● ما هى حكاية سامح؟

هى حكاية طويلة. باختصار كان يمثل "الجنس غير الواضح"، جاء من أسرة كبيرة من المنصورة، والده فلاح، "الداية" أعلنت أنه بنت وحمل اسم "سحر"! كانت الأعضاء التناسلية غير واضحة التحديد أو بمعنى أدق وجود أعضاء ذكرية وأنثوية وبلغ سن الـ١٤ عاماً، وهنا لابد من حسم الأمور فلم تزرها العادة الشهرية والصوت يقترب منة صوت الرجال، وملامح الأنوثة فى استدارة الجسد ـ غابت عنها.

ذهبت سحر الفتاة الدقهلاوية السمراء عند الطبيب جاء الرد "عليكم الذهاب إلى القاهرة لتحديد الجنس" وفى وحدة جراحة الأطفال بطب عين شمس وبعد ساعتين، تحولت "سحر" وحملت اسم "سامح" أما باقى المتاعب مع أوراق الحكومة، فهى رحلة أخرى. والمثير أن سامح وشقيقته اسمها "شيماء" وعمرها ٤ سنوات وأجريت لها جراحة هى الأخرى وأصبحت حسام! لأنها وراثة فى العائلة!

● هل فرح سامح لأنه هاجر من الجنس الناعم إلى الجنس الخشن؟

إنه يذيع حكايته فى كل مكان يريد أن يزور التلفزيون ليحكى حكايته، إنه سعيد بالتحول، لأنها كانت "أمنية قديمة" وشعور داخلى مكتوم ١٤ سنة، إنه كان "يرفض" الانتماء إلى الجنس الناعم، لأنه يرى الأمور مع نصف الدنيا بمنظور آخر.

● ما سبب هذه الحالة؟

زواج الأقارب، وأسباب أخرى وراثية.

● كيف نحمى أطفالنا، من متاعب الملل وفشلها؟

مهم جداً، الكشف الطبى للطفل عقب الولادة مباشرة، إنه كشف مبدئى ولكنه حيوى جداً لأنه عبارة عن "البصمة" التى توضع فى "ملف" الطفل والجراحة البكرة مهمة لإزالة أى متاعب نفسية لمن يتحول من الجنسين! وقبل دخول المدرسة.. أو الحضانة..

● ما هى جراحة الأطفال؟

جراحة تهتم بالعيوب الخلقية منذ الولادة وحتى عمر ١٤ عاماً.

● ما بعد الولادة؟

الجراحة تجرى فى مصر بعد الولادة وفى المراكز الدولية تجرى الجراحة ما قبل الولادة وهو فى بطن أمه وفى الشهور الأولى من إصلاح أى عيب خلقى ولكن النتائج غير مشجعة حتى الآن.

● وهل جراحة الأطفال لها معاملة خاصة؟

الأمراض التى تصيب المولود الطفل مختلفة باثولوجياً وأسباب هذه الأمراض مختلفة عن أمراض البالغين لأن معظمها تشوهات وعيوب خلقية، ومن هنا فإن التخصص الدقيق مطلوب.

● متى يمكن اكتشاف العيب فى المولود؟

أثناء الحمل ابتداء من الأسبوع الثامن عشر وتبوح بها الموجات فوق الصوتية.

● ما هى هذه العيوب؟

تضخم بالكلى. ونسبة حدوثه حالة واحدة كل ٥٠٠ حالة حمل ويظهر مع بداية الأسبوع الـ ١٨ من الحمل!

• ما السبب؟

إصابة الحامل بالأمراض الفيروسية مثل الحمى الألمانية والنكفية، والأنفلونزا والحصبة وزواج الأقارب والمضادات الحيوية والإسراف فى استخدامها أثناء فترة الحمل الأولى، والتعرض للإشعاعات وأسباب أخرى غير معروفة حتى الآن.

• ومتى تبدأ الجراحة؟

بعد ولادته بيوم واحد بعد معرفة سبب التضخم ومكانه ودرجته.

• كيف نحمى أطفالنا من متاعب الكلى وفشلها؟

العدوى بالجهاز البولى ينبغى أن نوليها عناية خاصة أن نسبة ٥٠٪ من أسباب العدوى المهملة العلاج بسبب عيب خلقى. وفى النهاية مصيرها فشل كلوى والعلاج فى الطفولة ويحمى فى الكهولة!

• ما هى المثانة العصبية؟

هى الجهاز الذى لا يتحكم فى الإخراج لوجود كيس أسفل الظهر. وعند رفع هذا الكيس وإزالته يتم التحكم بالكامل كل ٢٠٠ مولود يولد عندنا طفل يعانى من مثانة عصبية.

• متى تجرى جراحة الخصية المعلقة؟

خدعوك وقالوا. إنها تجرى فى العام الخامس من عمر الطفل لنزولها. وهذا غير صحيح لأنها تجرى فى العام الأول من عمره.

• والفتق الأربى؟

العلاج بعد التشخيص فوراً لأن المضاعفات عالية للفتق الأربى.

- **والفتق الصرى؟**

لا يتم إلا بعد العام الثانى من عمر الطفل لأن هناك نسبة ٤٠٪ من الحالات تختفى تلقائياً دون جراحة.

- **وكيف تعالج عيوب الجهاز البولى؟**

فى العام الأول للطفل يتم إصلاح العيب الخلقى وإذا كان مولوداً بلا مثانة فيمكن صناعة مثانة من جسم الطفل من الأمعاء. ويعيش حياة طبيعية كاملة ومن هنا ننصح بعدم استئصال الزائدة الدودية "المصران الأعور" بلا مبرر لأنه يمكن عند الحاجة استخدام المصران الأعور لتكوين قناة المجرى البولى وتكوين قناة مرارية أيضاً من الزائدة الدودية التى نستأصلها بمناسبة ومن غير مناسبة!

إن التهاب الزائدة الدودية نادرة فى الأطفال قبل العاشرة من العمر وسبب المصران الأعور التهابات أو انسدادات.

الفهرس